# கூடைப் பந்தாட்டம்



எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A., D.P.E.



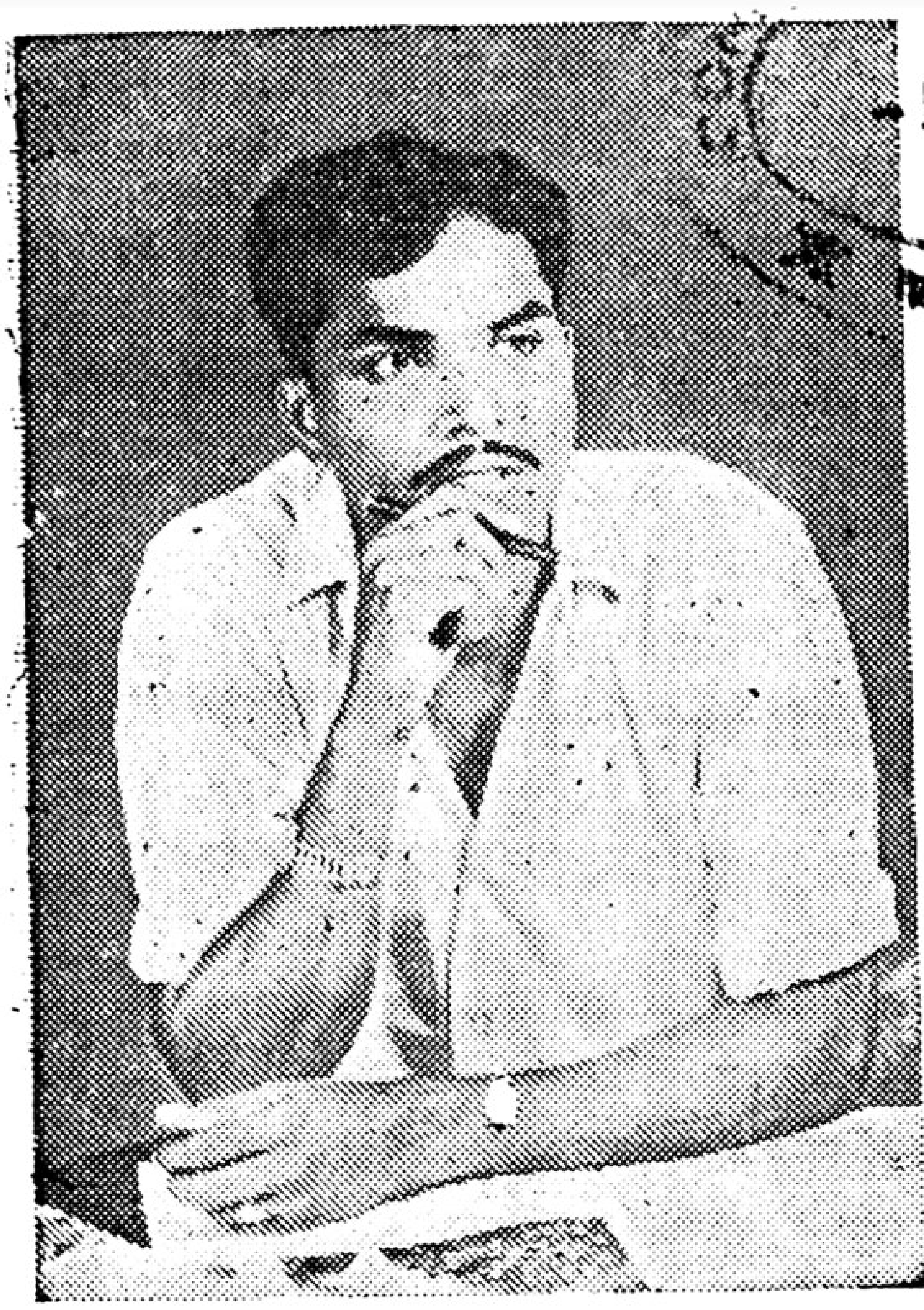
ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
தபால் பெட்டி எண் : 4955
தி. நகர், சென்னை–600017

வெளியீடு எண்—12
முதற்பதிப்பு, ஜுன்—1973
இரண்டாம் பதிப்பு, பிப்ரவரி—1975


**விலை ரூபாய் 4-00**

அச்சிட்டோர்:

நண்பர்கள் அச்சகம்
சென்னை-600018





திரு. எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் சிறந்த கவிஞர். சிந்தனை ஊட்டும் நாடக ஆசிரியர். நடிகர். இயக்குநர். அத்துடன், புகழ்மிக்க விளையாட்டு வீரரும் ஆவார்.

அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகம், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம் மற்றும் தமிழகமெங்கும் நடைபெற்ற விளையாட்டுப் பந்தயங்களிலும், விளையாட்டுப் போட்டிகளிலும் பங்குபெற்று வெற்றி வீரராகத் திகழ்ந்தவர்.

**D. P. E.** எனும் தமது உடலியற் கல்வித் தேர்விலே, சென்னை மாநிலத்திலேயே முதலாவதாக முதல் நிலையில் (Distinction with First Rank) தேறி வெற்றி பெற்றவராவார்.

கற்பனை செறிந்த கவிதைகளாக, சுவை மிகு சொல்லோவியங்களாக, கருத்தாழ மிக்கக் கட்டுரைகளாக, கற்பாரைக் கவர்கின்ற கதைகளாக விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளைப் படைத்து, வானொலி, வாராந்திர இதழ்கள், நூல்கள் மூலமாக விளையாட்டுத் துறைக்கு இவர் செய்யும் பணியை, தமிழ் கூறும் நல்லுலகமே புகழ்ந்து போற்றுகிறது.

விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் பயிற்சி பெறுபவராக, தருபவராக, நடத்துனராக, பார்வையாளராகப் பெற்ற அனுபவங்களைத் தமது தமிழிலக்கியப் புலமையுடன், விளையாட்டுத் துறை நூல்களாக, தனித் தமிழ் இலக்கிய நூல்களைப் படைக்கும் திறமைக்கு இவரது நூல்களே சான்றாகும்.

**விளையாட்டுக் களஞ்சியம், விளையாட்டுத் 'துறை ஆங்கிலத் தமிழ் அகராதி** போன்ற ஆராய்ச்சி நூல்களை எழுதும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஆசிரியரின் சீரிய பணி வெற்றி பெற வாழ்த்துகிறோம்.

**பதிப்பகத்தார்**

# முன்னுரை

வெற்றி பெறுவது மட்டுமே விளையாட்டின் நோக்கமல்ல. முக்கியமுமல்ல. விளையாட்டில் கற்றுக் கொள்கின்ற அன்பு, பொறுமை, அடக்கம், ஒற்றுமை, அடுத்தவரை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளும் அறிவு, புலனடக்கம் போன்ற குணங்கள்தான், வாழ்வுக்குத் தேவைப்படுகின்றன என்பதால், வாழ்க்கையை முன்னேற்றும் கருவியாகவே நாம் விளையாட்டைக் கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையிலே விளையாட்டின் பங்கு ஈடு இணையற்றது என்பதால்தான், விளையாட்டுத்துறை நூல்கள் தமிழிலக்கியத்தில் அதிகம் படைக்கப் பெற வேண்டும் என்று அனைவரும் விரும்புகின்றனர்.

அந்த ஆன்ற விருப்பத்தினை நிறைவேற்றும் செயலாகவே, என் முயற்சி கடந்த பத்தாண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வருகிறது.

விளையாட்டுத்துறை பற்றிய கலைச் சொற்கள் ஒருசில, தமிழிலே வாய் வழக்கிலே இருந்தாலும், நூல் வடிவிலே இல்லாத குறையைப் போக்கவும், அதிகமான கலைச் சொற்களைப் படைக்க வேண்டும் என்ற என் அவாவின் காரணமாகவும், தரமான தமிழ் இலக்கிய நூல்களைத் தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்திற்கும், தமிழறிந்த நெஞ்சங்களுக்கும் தொடர்ந்து தந்திருக்கிறேன். தந்து கொண்டிருக்கிறேன்.

தனியனாக மேற்கொள்கின்ற முயற்சிகளில், குறையிருக்கும். குறை போக்கி நிறைகாண அன்பர்கள் தருகின்ற அறிவுரையை நான் என்றும் எதிர்நோக்கியிருக்கிறேன்.

வாழ்வில் ஒரு முறையே வந்து போகிறது இளமை. இளமைதான் வாழ்வின் வசந்த காலம். வசந்த கால வாழ்வின் சுவையைஅனுபவிக்காமல்,வாழ்வின் மேன்மையை நிலைநாட்டாமல் விட்டு விட்டு, இலை உதிர்காலத்தில் எழுந்து நிற்க முயல்வதோ, கோடை காலத்தில் குமுறிக்கொண்டு கிடப்பதோ அறிவுடையோருக்கு அழகல்ல.

இளமையின் எழுச்சியை வளமையில் சேர்க்கவேண்டும். உடலை இன்பங் காணும் உயர்ந்த பாதையில் நடத்திட வேண்டும் என்றால் அதற்கு ஒரே வழி விளையாட்டுதான்.

விளையாடிக் களிக்கின்ற நெஞ்சத்தில்தான், சுவை யுணர்வு நிறைந்திருக்கும். கவலையுணர்வு மறைந்திருக்கும். காலமெல்லாம் சுவையுணர்வே மிகுந்திருக்கும்.

இது முன்னோர்கள் கண்டு கூறிய உண்மை மட்டுமல்ல. இந்நாளிலும் ஈடுபட்டோர் அனைவரும் கண்கூடாகக் கண்டு கொண்டு அனுபவிக்கும் உண்மையாகும்.

உடல் நலத்துக்காக விளையாடுங்கள். உடல் மகிழ, உள்ளம் திகழ வரும் சுகத்துக்காக விளையாடுங்கள். உள்ளுறுப்புக்கள் வலிவும் பொலிவும் பெற்று, தூய்மையும் திறமையும் பெற்று, செயல்பட விளையாடுங்கள்.

இந்த இன்பரகசியத்தை எல்லோரும் உணர வேண்டும். தினமும் பெறவேண்டும் என்ற வழியிலே, விளையாட்டுக் களைப் பற்றிய வரிசையில், கூடைப் பந்தாட்டம் உங்கள் கையில் தவழ்கிறது.

விளையாட்டைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள், புரிந்து கொள்ளுங்கள், அறிந்து ஆடுங்கள், சிறந்த வீரர்களாக விளங்குங்கள்.

நோக்கம் இதுவே.

அழகுற அச்சிட்ட திரு. M. S. மணி, அட்டைப் படம் அருமையாக எழுதித் தந்த திரு. ஆனந்தன் அவர்களுக்கு என் அன்பு.

விளையாட்டுத் துறை தமிழ் இலக்கியத்தில் மீண்டு மொரு நூலை வாசகர்களிடம் படைக்கின்றேன். அன்புடன் ஆதரித்தது போலவே, இந்த நூலையும் ஆதரிப்பீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு எப்பொழுதும் உண்டு.

வணக்கம்

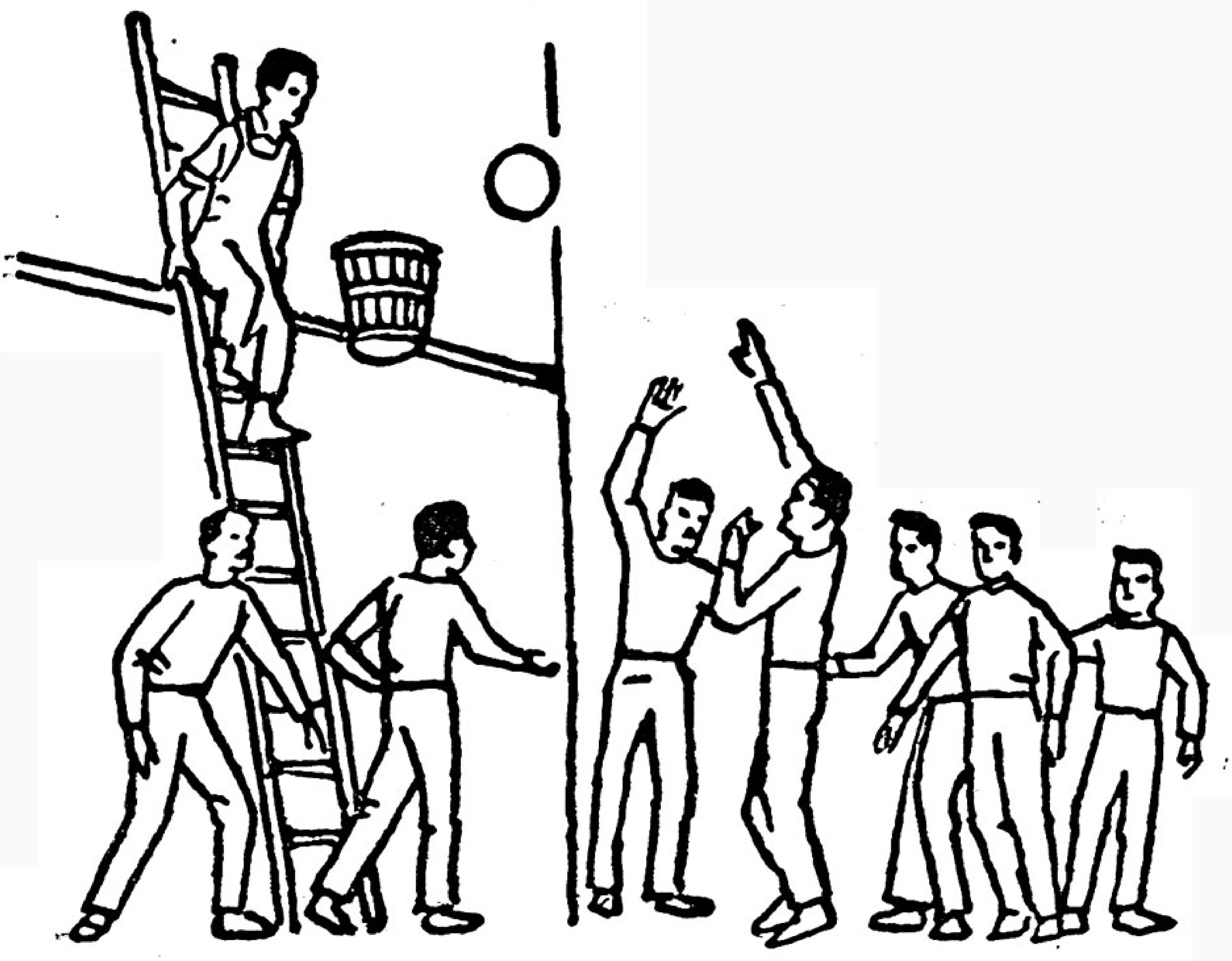
ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை—17

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

## வளமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் ஆசிரியரின் அருமையான நூல்கள்

1. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
2. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
3. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
4. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்!
5. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்!
6. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
7. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
8. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
9. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்!
10. கால் பந்தாட்டம்
11. கூடைப் பந்தாட்டம்
12. கைப் பந்தாட்டம்
13. வளைகோல் பந்தாட்டம் (Hockey)
14. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
15. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி
16. கூடிவிளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
17. விளையாட்டு விருந்து
18. விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
19. நல்ல கதைகள்
20. நல்ல நாடகங்கள் (நாடகங்கள்)

# விளையாட்டின் பிறப்பும் வரலாற்றுக் குறிப்பும்



1. கூடைப் பந்தாட்டத்தின் பிறப்பும் சிறப்பும்
2. முதலில் வந்த விதிகள்
3. ஒலிம்பிக்கில் கூடைப் பந்தாட்டம்
4. இந்தியாவில் கூடைப் பந்தாட்டம்

## கூடைப் பந்தாட்டத்தின் பிறப்பும் சிறப்பும்

"அதிக விரைவும், அடிக்கடி ஓட்டமும், ஒப்பில்லாத உழைப்பும்" ஆட்டக்காரர்களிடையே நிலவ வேண்டிய சூழ் நிலையினை, எப்பொழுதும் அதியற்புதமாகத் தந்து, ஆட வைத்துக் களித்திருக்கும் கூடைப் பந்தாட்டம், அகில உலக மக்கள் அனைவராலும் ஆடப்படுகின்ற ஆட்டமாகவும், ஆர்வமுடன் ஏற்றுக்கொண்ட ஆட்டமாகவும் திகழ்ந்து வருகிறது.

அமெரிக்காவிலே பிறந்த விளையாட்டுக்களிலே அதிக மான புகழையும், பெருமையையும் நிரம்பப்பெற்ற கூடைப் பந்தாட்டம், பொழுது போக்குவதற்காகவே பாரில் பிறப்பெடுத்தது. செல்வந்தர்களின் சிந்தையிலே ஏற்பட்ட ஏக்கத்தின் தீர்வுக்கு வழி கண்டுபிடிக்க விழைந்த **டாக்டர் நெய்சுமித்** என்பவரின் அருங் கண்டுபிடிப்பே கூடைப் பந்தாட்டமாகும்.

உலக விளையாட்டரங்கிலே உன்னதமான இடத்தைப் பெற்றிருப்பதுடன், முக்கியமான பெருவிளையாட்டுக்களிலே (Major Games) முதன்மை பெற்று கூடைப் பந்தாட்டம் விளங்குகிறது. ஆர்வமிகு உழைப்பிலே அயராது ஈடுபடு கின்ற அமெரிக்கர்களுக்கு, ஏதாவது ஒரு புதுமையினைச் செய்ய வேண்டும், புதுமையினைப் புகுத்த வேண்டும் என்று நினைத்தவுடனேயே அரிய முயற்சியினை மேற்கொள்ளும் பழக்கம். ஆண்டாண்டு காலமாகவே இருந்துவந்திருக்கிறது.

விளையாடுவதற்கு எத்தனையோ ஆட்டங்கள் இருந்தாலும், மழை காலத்திலும், பனி நாட்களிலும் விளையாடி மகிழ வேண்டும் என்ற தாளாத விருப்பத்திற்கேற்பவும், எப்பொழுதுமே செய்து வருகின்ற உடலழகுப் பயிற்சிகள், பளு தூக்கும் பயிற்சிகள், கம்பிமீது பயிற்சிகள் போன்ற செயல்களில் தினம் உண்டாகின்ற சலிப்பினை மாற்றிக் கொள்ளவும்,மக்கள் வழிதேடிக் கொண்டிருந்த காலத்திலே ஓர் உணர்ச்சிமிக்க சூழ்நிலை உருவாகியது.

எந்த நேரத்திலும், எக்காலத்திலுமே ஆடக்கூடிய ஓர் இனிய ஆட்டம் வேண்டுமென்றவர்களுக்கு, டாக்டர் நெய்சுமித் அவர்கள் வழிகாண முயன்றார்; அவரது அரிய முயற்சியின் விளைவே புதிய பந்தாட்டம் விளையாட்டுத் துறையிலே புகுத்தப் பெற்றது.

ஒவ்வொரு ஆட்டத்திற்கும் ஒரு பந்து, வலை, இலக்குத் தேவைப்படுகிறதே, அந்த முறையையே பின்பற்றி ஒரு பந்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார். வலையோடு கூடிய இலக்கு, தரைமீது இருப்பதைத் தவிர்த்து, கைக்கெட்டாத உயரத்தில் இருந்தால் என்ன என்ற எண்ணத்தின் விளைவே கூடைப் பந்தாட்டமாக உருவாகியது,

சுவர்களிலே இலக்கினைப் பதிப்பதற்கு, டாக்டர் கேட்டு அனுப்பியிருந்த ஆள் ஒருவர், மரப் பெட்டிக்குப் பதிலாக, பீச் பழங்கள் பொறுக்கி வைக்கப்பெறும் கூடை இரண்டைக் கொண்டுவந்து கொடுத்ததினால், கூடைகள் இந்த ஆட்டத்தில் முக்கிய பங்கினை ஏற்றதல்லாமல், 'கூடைப் பந்தாட்டம்' என்ற பெயரையே இறுதிவரை பெற்றுக் கொடுத்துவிட்டது.*

பத்தடி உயரத்திலே புதுமையான இலக்குடன் பிறந்த இந்த ஆட்டம், கால் பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம்

* ஆசிரியர் எழுதிய 'விளையாட்டுக்களின் கதைகள்' என்ற நூலில் மேலும் விளக்கம் பெறலாம்.

போன்ற ஆட்டங்களிலிருந்து மாறுபட்டிருந்ததுடன் பந்தைக் கையால் பிடிப்பதும், தடுப்பதும், எறிவதும் போன்ற அமைப்பினுல், மக்களின் மனங்களை எளிதாகக் கவரத் தொடங்கியது.

கூடைக்குள்ளே பந்தைக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும் என்பதே ஆட்டத்தின் நோக்கம். ஆரம்ப காலத்தில், அதற்குரிய பயிற்சி இல்லாத காரணத்தினுல், எப்பொழுதோ ஒரு முறை பந்து, கூடைக்குள் போய் விழும். விழுந்த பந்தை மீண்டும் எடுத்து விளையாட, ஏணி யொன்றை வைத்து, ஏணிமீது ஏறியே பந்தை எடுக்க வேண்டியிருந்தது.

பயிற்சியும் பழக்கமும் மிகுதியாகவே, பந்தும் அடிக்கடி கூடைக்குள்ளே விழத் தொடங்கியது. ஏணியும் ஆட்டத்தின் இடையிடையே வந்து நிற்கத் தொடங்கியது. அதனுல் ஆடுவோரின் ஆர்வம் சரியத் தொடங்கியது. ஆட்டமும் சலிப்பினுல் சரியாமல் இருக்கவே, கூடையின் அடிப்பாகம் திறந்துவிடப்பட்டு, ஆட்டத்தில் தடை நேரா வண்ணம் தடுக்கப்பெற்றது. காலக்கிரமத்தில் கூடை இடம் பெயர்ந்து கொள்ளவே, இலக்கும் இரும்பு வளையமாக மாறி வந்து விட்டது.

1891ஆம் ஆண்டு தோன்றிய இந்த ஆட்டத்தை அனைவரும் ஆரவாரத்துடன்ஏற்றுக்கொண்டதாலோஎன்னவோ, 1892ஆம் ஆண்டே, புகழ்பெற்று விளங்கிய ஸ்பிரிங் பீல்டு கல்லூரியில் விளையாட்டுத் துறையில் ஒரு பாடமாக சேர்க்கப்பட்டுவிட்டது.

'பந்தெடுத்துக் கூடைக்குள் போடுவது ஒரு விளையாட்டா? பேடித்தனமான கேவலமான அலிகள் ஆடும் ஆட்டம்' என்று ஆரம்பத்தில் வாய் கிழியப் பேசி வம்பளந்தவர்கள் வாயடைத்துப் போவதுபோல, ஆட்டம் விரைவாட்டமாக வளர்ந்து, விரைவும் நெஞ்சுரமும், வளமார்ந்த உடல் திறனும் நலமார்ந்த நெஞ்சு நலனும் உடையவர்களே இந்த

ஆட்டத்தில் நின்று ஆடிப் புகழ்பெற முடியும் என்ற நிலைக்கு உயர்ந்தது.

## முதலில் வந்த விதிகள்

கூடைப் பந்தாட்டத்திற்குரிய விதிகள், முதன்முதலாக 'முக்கோணம்' என்று கூறப்படும் 'டிரை ஆங்கிள்' (Triangle) என்ற பத்திரிகையில் வெளியாயின. அந்த விதிகளில் இன்னும் மாறாமல் இன்றும் இளமையோடு உரிமையோடு இருக்கும் விதிகளும் உள்ளன.

பந்தினை வைத்திருக்கின்ற ஆட்டக்காரர், கையிலே பந்தை வைத்துக்கொண்டே நடந்தோ, ஓடியோ முன்னேறக் கூடாது. பந்து வைத்திருப்பவரின் மேலே இடிக்காமல் அல்லது மோதாமல் தான் அவரிடமிருந்து பந்தைப் பெற வேண்டும். முரட்டுத்தனமாக ஆடுவதும், ஒருவர்மேல் ஒருவர் மோதி 'உடல் தொடர்பினை' வலிய முறையில் ஏற்படுத்திக்கொள்வதும் தவறாகும். ஆட்டக்காரர்களின் கைகளுக்கு எட்டாதவாறு தான் கூடை (இலக்காகிய வளையம்) பொருத்தப்படவேண்டும்.

மேலே கூறிய விதிகள் நான்கும் இன்னும் மாறாமலே இருந்தாலும், ஆட்டத்திலேதான் எத்தனை எத்தனை மாற்றங்கள் வந்து போயிருக்கின்றன. விளையாட்டு தொடங்கிய நாட்களில், கூடைக்குள்ளே பந்தை எறிய வேண்டும் என்ற ஒரு குறிக்கோளுடனேயே ஆடியபொழுது, ஒரு குழுவுக்கு 100 பேர்களுக்கு மேல் நின்று ஆடி மகிழ்ந்திருக்கின்றனர்.

ஆட்டத்தில் வேகம் நிறைந்தபொழுது, 40, 50 பேர் என்று, அளவில் குறைந்தது. இன்னும் வளமையும் விறு விறுப்பும் மிகுந்தபொழுது, ஆடுகளம் குறைந்தளவு தானே உள்ளது என்பதாலும், ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஓடி, நிற்க, நடக்க இடம் வேண்டும் என்பதாலும், ஒரு குழுவுக்கு

7 பேர் என்று வரையறை செய்தனர். குழுவிற்கு 7 என்பது பின்னர் 9 ஆக மாறியது. அதுவே காலக் கிரமத்தில் 8 ஆகக் குறைந்தது.

இறுதியாக, அமெரிக்காவிலுள்ள 'ஏல்' என்ற பல்கலைக் கழகம் 5 பேர்கள் இருந்து ஆடுவதையே வற்புறுத்தி வெற்றி கண்டது. அன்றிலிருந்து இன்றுவரை குழுவிற்கு 5 பேரே இருந்து ஆடுகின்றனர்.

ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கையைப் போலவே, ஆடுதற்குரிய நேரமும் மாறி மாறியே வந்து நிலைத்திருக்கிறது. முதன்முதலில் ஆட்ட நேரம் மூன்று காலப் பகுதியாகப் (Period) பிரிக்கப்பட்டு, ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் 20 நிமிடம் என வைக்கப்பட்டிருந்தது. பொழுதுபோக்கு ஆட்டக்காரர்கள் (Amateur Players) ஆடுகின்ற ஆட்டத்தின் கால அளவு 4 பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பெற்று, ஒவ்வொரு பகுதியும் 10 நிமிடங்கள் கொண்டதாக இருந்தது.

வணிக முறை ஆட்டக்காரர்கள் (Professional Players) விளையாடும் நேரத்தை நான்கு பகுதிகளாக, பகுதி நேரம் 12 நிமிடம் என்று பிரித்து ஆடவிட்டிருந்தார்கள். கல்லூரி மாணவர்களுக்குரிய ஆட்டமோ, இடைவேளை நேரம் 15 நிமிடங்களாக வைத்து, இரண்டு பகுதிகளாகவும், பகுதிக்கு 20 நிமிடங்கள் என்றும் பகுத்துவைத்திருந்தனர். பகுதிக்கு 8 நிமிடம் என்று 4 பகுதிகளாக ஆட்ட நேரத்தைப் பிரித்து, உயர்நிலைப்பள்ளி மாணவர்களை விளையாட விட்டனர்; இப்பொழுது பகுதிக்கு 20 நிமிடங்கள் என்று 2 பகுதிகளும் இடைவேளை யென்று 10 நிமிடங்கள் கொண்டதாகவும் ஆட்டம் நடைபெறுகின்றது.

கால நேரத்தைக் கணித்து மாற்றிவிட்டது போலவே, 'வெற்றி எண்' முறையிலும் வித்தியாசம் தோன்றத்தான் செய்தது. ஆடும் பொழுது, கூடைக்குள் பந்தைக் குறி பார்த்து எறிந்து விட்டால், 3 வெற்றி எண்கள் (Points)

கிடைக்கும். (இப்பொழுது 2 தான் உண்டு). ஒரு குழு 3 முறை தவறு இழைத்தால், எதிர்க் குழுவிற்கு ஒரு வெற்றி எண் உண்டு. இப்பொழுது இந்த முறை நடைமுறையில் இல்லை. தனி எறி என்றால் அன்றும் இன்றும் வெற்றி எண் ஒன்றுதான்.

இத்தகைய மாற்றங்களுடன், பள்ளிகளுக்கிடையிலும், கல்லூரிகளுக்கிடையேயும் போட்டி ஆட்டமாகவும், நாடு நகரமெங்கும் பொழுதுபோக்கி இன்பந்தரும் ஆட்டமாகவும் விரைவாக பணியாற்றி வளர்ந்தது கூடைப் பந்தாட்டம். ஆரம்பித்த சில ஆண்டுகளுக்குள்ளாகவே, அனைத்துலகத்திற்குப் பயணம் செய்து செழிக்கத் தொடங்கியதுடன், 35 மொழிகளுக்கு மேலேயே விதிமுறைகள் மொழியாக்கம் செய்யப் பெறும் அளவுக்கு மேன்மையை, ஆட்டம் எய்தியது.

## ஒலிம்பிக்கில் கூடைப் பந்தாட்டம்

1904ஆம் ஆண்டு செயின்ட் லூயிசில் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் போது, அமெரிக்கக் குழுக்களால் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடிக் காட்டப் பெற்றபோது, பார்வையாளர்களாக வந்திருந்த அனைவரும் பார்த்துப் பரவசமுற்றுப் பாராட்டி மகிழ்ந்தனர். அதன் பயனாகவே, காலம் தாழ்த்திய போதும் கவனம் திசைமாறாது, 1932ஆம் ஆண்டு அகில உலகக் கூடைப் பந்தாட்டக் கழகம் தோற்றுவிக்கப்பட்டது. 1936ஆம் ஆண்டு, நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் கூடைப் பந்தாட்டமும் ஒன்றாக இணைக்கப்பெறும் பேறு பெற்று பெருமையடைந்தது. விளையாட்டின் தந்தையான டாக்டர் ஜேம்ஸ் நெய்சுமித்தும் வானளாவிய புகழைப் பெற்றார்.

வெளிநாட்டு விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும், அங்கிருந்து வெளிவருகின்ற சமயப் பரப்பாளர்களாலும், சமர்புரியும் போர் வீரர்களாலும், வணிகர்களாலும் எடுத்துச் செல்லப்

பெறுவது போலவே, கூடைப் பந்தாட்டமும் இந்தியா விற்குக் கொண்டு வரப்பட்டது.

## இந்தியாவில் கூடைப் பந்தாட்டம்

இந்த விளையாட்டைக் கல்கத்தாவில் முதன்முதலில் நம் நாட்டு மக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்கள் "இளங்கிறித் துவக் கழகத்தினரே." சென்னையில் உள்ள ஒய். எம். சி. ஏ. உடலியற் கல்விக் கல்லூரியின் முன்னாள் மாணவர்களும், மற்றும் விளையாட்டு வீரர்களும், நாடு முழுதும் இந்த ஆட்டம் பரவுவதற்குரிய வழி வகைகளைச் செய்து, மக்களுக் குள் ஓர் மகோன்னத எழுச்சியை உண்டு பண்ணினார்கள். ஆட்டமும் மெல்ல மெல்ல மக்களிடையே வளரத் தொடங் கியது.

1934ஆம் ஆண்டு தேசிய அளவிலே கூடைப்பந்தாட்டப் போட்டி என்று ஒன்று நடைபெற்ற போதுங்கூட, ஆட்டத்தைக் கட்டிக் காக்கும் தேசிய அமைப்பு ஒன்று ஏற் படும் அளவுக்கு சிறப்பாக வளரவில்லை. அதன் பின்னர் அநேக ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அதாவது 1950ஆம் ஆண்டுதான், மறைந்த திரு. C. C. ஆபிரகாம் தலைமையிலே இந்திய கூடைப் பந்தாட்டக் கழகம் தோன்றியது. இவ்வாறு மாநிலங்களிடையேயும் பல அமைப்புக்கள் தோன்றவே ஆட்டத்திற்கு மறுமலர்ச்சியும் பெரு வளர்ச்சியும் உண்டாயின.

நம்மவர்களும் பல போட்டிகளில் சென்று பங்கு பெற்றி ருக்கிறார்கள் என்றாலும், பெருமை பெறத்தக்க நிலையில் நாம் இன்னும் உயர்ந்தோமில்லை. ஆர்வம் நிறைய இருக்கிறது. வசதிகளும் பெருகிக்கொண்டுதான் இருக்கின்றன. பயன் படுத்துவோரைத்தான் பாரதம் எதிர்பார்த்துக் காத்திருக் கிறது.

உலக நாடுகள் அனைத்தும் உள்ளத்தாலும் செயலாலும் விரும்பிக் கூடைப் பந்தாட்டத்தை விளையாடி மகிழ்ந்து,

வீறுபெற்று, திறன் நுணுக்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் தேர்ந்து, சீரிய நிலையில் விளங்குகின்றனர். மக்கட் தொகை யிலே முன்னணியில் சென்று கொண்டிருக்கும் நம் நாடு சிறிது மனம் மாறி, விளையாட்டுத்துறை பக்கம் கொஞ்சம் கவனம் செலுத்திப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினால், 'பாரதத்தை வெல்லப் பாரிலே யாரும் இல்லை' என்ற நிலை உருவாகும்.

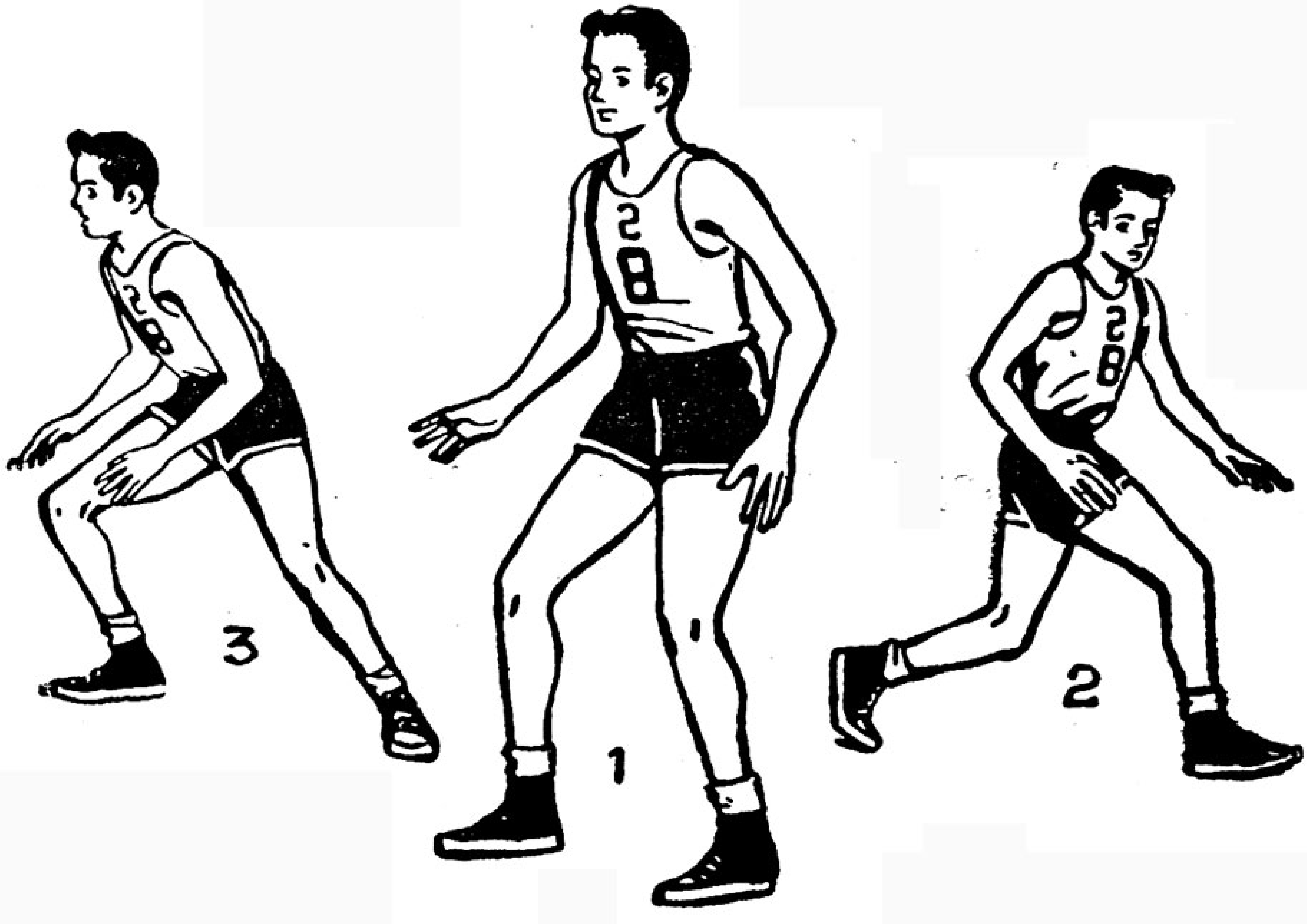
பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் கூடைப் பந்தாட்டம் ஆடப்பெறுகிறது என்றாலும், மாணவர்கள் இன்னும் உற்சாகத்துடன் ஊக்கமுடன் விளையாட வேண்டும்.

மாணவர் அணி மட்டும் திரண்டு விட்டால், தமது இளமையின் எழுச்சியை முறையான வழியில்ஈடுபடுத்திவிட முயன்றுவிட்டால், வழியும் சிறக்கும், வாழ்வும் சிறக்கும். அது நடக்க வேண்டுமே!

சிந்தையிலே வீர உணர்வும் நாட்டுப்பற்றும், கனலாக மூள வேண்டும். கடமையுணர்வுடன் ஆடுகளத்தில் இறங்கி பயிற்சி பெறும் வேகம் பெறவேண்டும். விவேகமும் வரவேண்டும்.

நல்லதையே நாம் நினைக்கிறோம். நடப்பதும் அப்படித் தானே இருக்கும்! காலம் கனியும். காட்சிக்காகக் காத்திருக் கிறோம்!

# விளையாடும் விதமும்
# வீரர்கள் திறமும்



1. ஆடும் முறை

2. சம நிலை

3. இயல்பு நிலை

4. காக்கும் கலை

5. ஆடுவோருக்குரிய அறிவுரை

## ஆடும் முறை

ஒரு குழு 5 ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டதாகும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு 'வளையத்தைக்' குறிப்பிட்டு, அதனைக் காத்து ஆடவேண்டும் என்று ஆடுவதற்கு முன்னரே தீர்மானித்து விடுகின்றார்கள்.

ஒரு குழுவானது, தனது எதிர்க்குழுவிற்குச் சொந்தமானதும் எதிர்ப்பக்கம் உள்ளதுமான வளையத்தினுள் பந்தை குறிபார்த்து எறிய முயல்வதும், அந்த முயற்சியை வளையத்திற்குரிய குழு தடுக்க முயல்வதுமே ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

ஆடும்பொழுது, பந்தைத் தங்கள் வசம் வைத்திருக்கும் குழு—தாக்கும் குழுவாகும். பந்தில்லாத குழு தடுக்கும் குழுவாக விளையாடும்.

குழுவுக்கு 5 பேர் ஆட்ட வீரர்கள் என்றோமல்லவா! அவர்கள் தங்களுக்குரிய ஆடும் இடங்களில் முதலில் நின்று கொண்டிருப்பார்கள். இரண்டு முன்னாட்டக்காரர்கள், (Forwards) ஒரு மைய முன்னாட்டக்காரர், (Centre Forward) இரண்டு காப்பாளர்கள் (Backs) எனப் பிரிந்து, தங்கள் வளையத்தைக் காத்து நிற்கவும், பந்துடன் முன்னேறிப் போகவும் கூடிய நிலையிலே இருப்பார்கள்.

ஆட்டத்தை நடத்துகின்ற நடுவர், மைய வட்டத்திற்குள் உள்ளே இருபுறமும் நின்றுகொண்டிருக்கும் இரு குழுவைச் சேர்ந்த மைய முன்னாட்டக்காரர்களின் தலைக்கு மேல் புறமாக, கைக்கெட்டாத உயரத்தில் பந்தைத் தூக்கி எறிய. எறிந்தவுடனேயே, ஆட்டம் தொடங்கிவிடும். இந்த முறைக்குத்தான் 'பந்துக்குத் தாவுதல், (Jump Ball) என்று பெயர்.

எறியப்பெற்ற பந்தை, தனது குழுவினரிடம் தருவதற்காகத் தட்டிவிட அவர்களின் முயற்சி ஆரம்பத்திலேயே, ஆட்டமும் விரைவு பெறுகிறது.

ஒரு குழுவினர், தமது வசத்திலே பந்து கிடைத்தவுடனேயே, எதிர்க்குழுவினர் எல்லோரும் காத்துக் கொண்டிருக்கின்ற வளையத்திற்கு அருகே செல்லவும், முயற்சியுடனும் பந்துடனும் பாய்ந்து சென்று அதைக் குறி பார்த்து அந்த வளையத்திற்குள் எறியவுமே முயற்சி செய்வார்.

அந்த முயற்சிக்காக, அவர்கள் பந்தைக் கையிலே எடுத்துவைத்துக் கொண்டவாறு ஓடிப்போகவோ, நடந்து செல்லவோ முடியாது. அவ்வாறு செய்வதும் விதிகளை மீறிய செயலாகும். தவறும் ஆகும். பிறகு எவ்வாறு பந்துடன் முன்னேற வேண்டுமென்றால், பந்தைத் தரையிலே தட்டிக்கொண்டுதான் ஓடவேண்டும்; அல்லது, தன் அருகில் அல்லது தூரத்தில் நிற்கும் பாங்கருக்கு எறிந்து வழங்கிவிட வேண்டும். (பந்துடன் ஓடல் (Dribbling) எவ்வாறு என்பதை அங்குப் பகுதியில் காண்க).

26 மீட்டர் நீளமும் 14 மீட்டர் அகலமும் கொண்ட பரப்பளவில் அமைந்த ஆடுகளம்; அதன் இருபுறமும் 10 அடி உயரத்திலே, பலகைகளின் மேல் பொருத்தப் பெற்றிருக்கும் இலக்கு என்பது 45 செ. மீ. (18") உட்புற விட்டமுள்ள வளையமாகும்.

ஆகவே, வளையமாகிய இலக்கிற்குள் பந்தை எறிய, ஒரு முறை பந்தை இரு கைகளாலும் பிடித்துத் தரையிலே தட்டிக் கொண்டு ஓடத்தொடங்கியவர், மீண்டும் இரு கைகளிலே பந்திருக்குமாறு பிடித்து விட்டால், அடுத்து அவர் செய்ய வேண்டியது, வளையத்தை நோக்கிப் பந்தை எறிய வேண்டும் அல்லது தன் பாங்கர் ஒருவருக்கு வழங்கி விடவேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தினை வாங்கியும் வழங்கியும் சென்று, முன்னேறி, வளையத்திற்குள் பந்தை எப்படி வேண்டுமானாலும் எறியலாம். ஆனால், ஆடுகளப் பகுதி எல்லைக்குள் இருந்துகொண்டு, விதிகளை மீறாத வண்ணம் எறிந்தால் வெற்றி எண் (Point) உண்டு. கோட்டிற்கு வெளியே யிருந்தவாறு குறிபார்த்து வளையத்தினுள் எறிந்தாலும் அது ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது. கணக்கிலும் எண்ணிக்கை சேராது.

விளையாடும் நேரத்தில், வளையத்தினுள் பந்தை எறிகின்ற முயற்சியில் வெற்றி பெற்றால், அந்தக் குழுவுக்கு 2 வெற்றி எண்கள் கிடைக்கும். அதற்கு 'கள வெற்றி எண்' (Field Goal) என்று பெயர்.

வளையத்தில் நுழைந்த பந்து, வலையின் வழியாக இறங்கி, வெற்றி எண்ணை வாங்கிக் கொடுத்தவுடன், 'நிலைப்பந்தாக' (Dead Ball) மாறிவிடும். மீண்டும் அதை 'ஆடும் பந்தாக' மாற்றிவிட வேண்டுமானால், அந்தப் பந்து விழுந்த வளையத்தைக் காத்து நிற்கின்ற குழுவினரில் ஒருவர், அவருடைய பகுதியின் கடைக் கோட்டிற்குச் சென்று, வெளியே நின்று, பந்தை ஆடுகளத்தினுள் எறிந்து விட, ஆட்டம் தொடங்கும், தொடரும்.

ஒரு குழுவினர் தவறு இழைத்தால், அவருக்கு எதிராக அவர் காத்து நிற்கும் வளையத்தை நோக்கிப் பந்தை எறிய,

தவறுக்குள்ளான எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரருக்கு வாய்ப்புக கிடைக்கும். அவ்வாறு, ஆட்டத்தை நிறுத்தி, தடை ஏதுமின்றி, இலக்கினுள் பந்தை எறியும் வாய்ப்பினைத் தருவதற்குத் 'தனி எறி' (Free Throw) என்று பெயர்.

'தனிஎறி' வாய்ப்பில் ஒருமுறை இலக்கினுள் பந்து முறையாக விழுந்து வெற்றி பெற்றால், வெற்றி எண் ஒன்றுதான் கிடைக்கும்.

இவ்வாறு, ஒரு போட்டி ஆட்டம் ஆடவேண்டும் என்றால், அதற்குரிய மொத்த நேரம் 50 நிமிடங்களாகி விடும். இடைவேளை நேரம் 10 நிமிடம். ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் 20 நிமிடம் என இரண்டு பகுதிகள் (Half) உண்டு மேற்கூறிய 40 நிமிடங்களில் விளையாடி ஆட்ட இறுதியில், அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

ஆட்ட இறுதியில், இரு குழுக்களும் வெற்றி எண்களில் சம எண்ணிக்கை பெற்றிருந்தால், 5 நிமிடம் 'மிகை நேரம்' (Extra Time) கொடுத்து ஆடச் செய்தே, வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்க வேண்டும். இதிலும் வெற்றி தோல்வி முடிவு தெரியாவிடில், 2 நிமிடம் இடைவேளைக்குப் பிறகு மீண்டும் 5 நிமிடங்கள் மிகை நேரந்தந்து ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

முதலில் தருகின்றமிகை நேரத்திற்கு மட்டும், நாணயம் சுண்டுவதின் மூலம், காக்கின்ற வளையமுள்ள ஆடுகளத்தின் ஒரு பக்கத்தைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். தொடர்ந்து வரும் மிகை நேரத்திற்கு நாணயம் சுண்டுதல் தேவையில்லை.

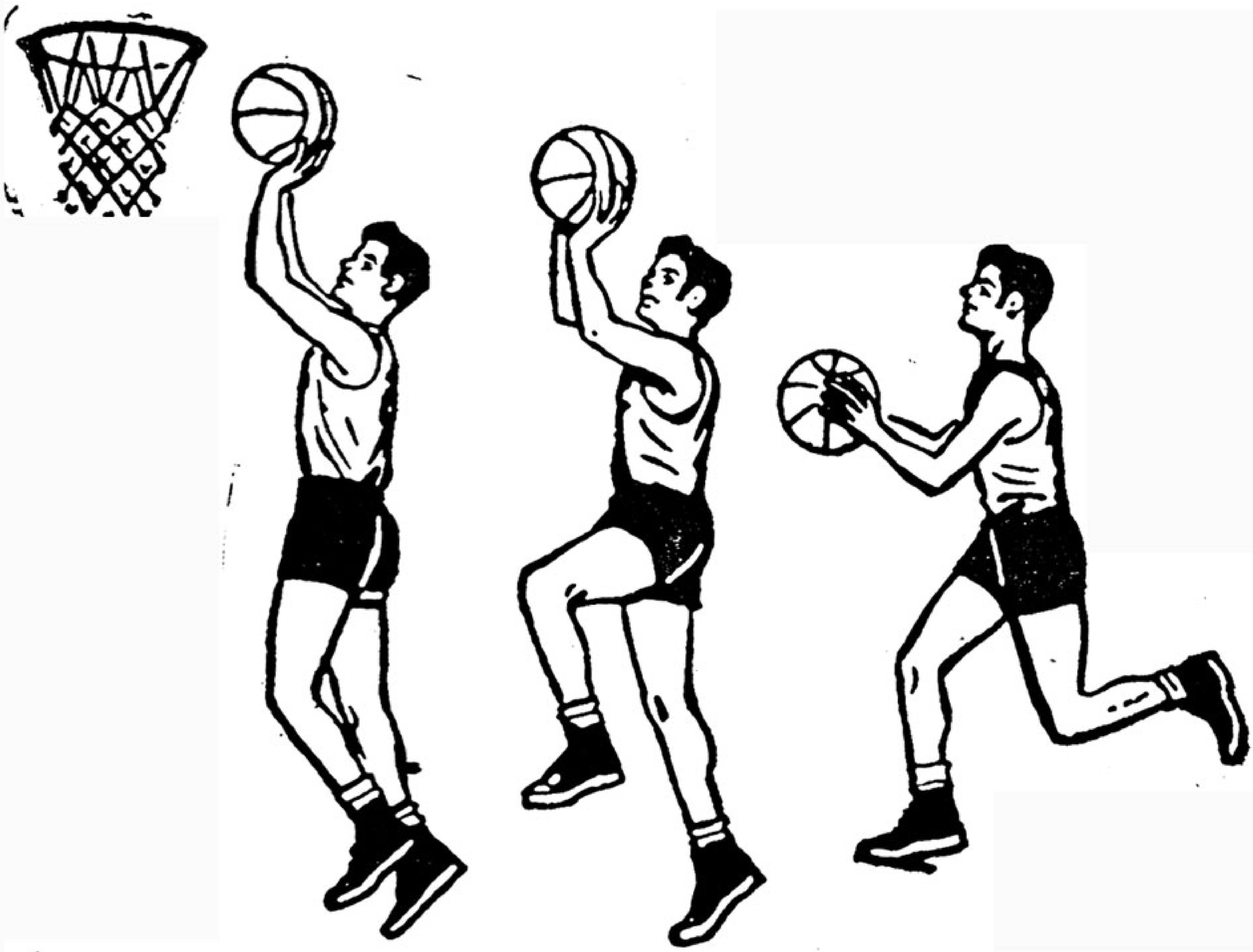
குறுகிய ஆடுகளத்தினுள்ளே இவ்வாறு பந்துடன் பாய்ந்தும், ஓடியும், நின்றும், வாங்கியும் வழங்கியும் விளை

யாடுகின்ற ஆட்டத்தில், அதிகத் திறன் நுணுக்கங்களைக் கற்றுக் கொண்டிருப்பவர்களே, திறமையுள்ளவர்களாக பிறர் போற்ற ஆடமுடியும். சிறந்த புகழைத் தேடமுடியும்.

அத்துடன் ஒருவருக்கொருவர் உடல் தொடர்பும் மோதிக்கொள்கின்ற தன்மையும் அதிகமாகவே ஏற்படுவதால், கூடைப் பந்தாட்டத்திற்கென்றே தேவையான திறன் நுணுக்கங்கள் பல இருக்கின்றன. அந்த நூதன நுணுக்கங்களை நேரிய முறையிலே பழகிக்கொள்ளுதற்கேற்ற விளக்கங்களை இனி காண்போம்.

## வீரர்களின் திறமும் தரமும்

ஆட்டத்திற்குத் தேவை அதியற்புதமான உடல் தரமும் திறமும் என்பது, அனைவரும் ஏகமனதாக ஏற்றுக்கொண்



டிருக்கின்ற உண்மையாகும் உடல் வளமையுடன், உடலை சம நிலையுடன் வைத்துக்கொள்ளுதல், உணர்ச்சி வயப்

படாமல், இயல்பாக இருந்து செயல்படுதல், கையிலுள்ள பந்துதனைக் காத்து ஆடுதல் என்ற திறன்களைக் கட்டாயம் பயிற்சி செய்து தேர்ந்திருப்பது ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரின் இன்றியமையாத கடமையாகும்.

## சமநிலை (Balance)

கூடைப் பந்தாட்டத்தை ஆடுகின்ற நேரத்தில, விரைவான இயக்கமும் வேகமான ஓட்டமும், முறையான தேக்கமும் தான் அதிகமாக இருக்கும், அதற்கேற்ப, தேகத்தின் புவியீர்ப்புத்தானம் சரியான நிலையில் இருப்பது போலவே ஓடவேண்டும், நிற்க. வேண்டும், நடக்கவும் வேண்டும்.

நினைத்த மாத்திரத்தில், நினைத்த இடத்திற்குவிரைவாக இயங்கக்கூடிய தன்மை, விரைவாக நிற்கக்கூடிய தன்மை, அத்துடன், திசைமாறி 'ஓடக்கூடிய, திரும்பக்கூடிய திறமை இந்த ஆட்டத்திற்கு எப்பொழுதும்வேண்டும். அதற்கென்று இருக்கக்கூடிய அமைப்பையும் அறிந்துகொள்வது அவசிய மாகும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் நிற்கும்பொழுது, அவரது தோள் களின் அளவுக்கேற்ப, கால்களிரண்டும் நிற்கின்ற இடை வெளியின் அளவு இருப்பது போலவேதான் வைத்து, நிற்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், இரண்டு கால்களிலும், உடலின் எடை சரிசமமாகப் பிரிந்து விழுவது போல இருக்கும். அப்படி நிற்கின்ற நிலையினை 120° கோணத்திற்கு நிற்க வேண்டும் என்று ஆட்ட வல்லுநர்கள் அளந்தேகூட கூறியிருக்கின்றனர்.

நிற்கின்ற நிலைக்கேற்பவே மனநிலையிலும் துடிதுடிப்பும், சுறுசுறுப்பும் உள்ள தன்மையுடன் இயங்கவும், எத்தகைய நிலைமைக்கும் தயாராக இருக்கின்ற பாங்கிலும் இயக்கம் இருக்க வேண்டும். ஓட்ட வேகத்தில் திடீரென நிற்பது

தள்ளாட்டத்தையே தரும் என்பதால், எதிர்த்திசை தடுப்பு சக்தியைப் பயன்படுத்தியே, கால்களை தரையில் உதைத்து ஊன்றியே சமநிலையில் நிற்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

## இயல்பு நிலை (Relaxation)

உடல் நெகிழுந் தன்மையிலும், வளைந்து கொடுக்கும் அமைப்பிலும், மனம்போல இயங்கக்கூடிய வகையிலும் இருப்பதையே இயல்பு நிலை என்கிறோம்.

உடலுறுப்புக்கள் விறைப்பாக (Tension) இருந்தால், அவை செயலுக்குப் பயன்படுவதில்லை. வளையாத வில் அம்பெய்யப் பயன்படாதது போல, நெகிழுந் தன்மையில்லாத உறுப்புக்கள் 'நடப்புக்கு உதவாது. மீறி, உறுப்புக்களை வருத்தினாலும், வற்புறுத்தினாலும், அவை திருத்தமுற இயங்குவதில்லை. வேதனைதான் கிடைக்கும்.

விறைப்பாக விரல்களை வைத்துக்கொண்டு, பந்தைப் பிடித்துப் பாருங்கள்? விரல்கள் மடங்கிக்கொள்ளும், வலி யுண்டாகும். அப்படியே பந்தைப் பிடித்துவிட்டாலும், எறிவதற்கு எந்த வகையிலும் ஏற்றதாகவும் இருக்காது. அதனால், குறி தவறித்தான் போகுமே ஒழிய, பந்து நெறி யுடன் நேராகப் போய்ச் சேராது.

விறைப்பாகவே உடல் இயங்குவதால், தசைகளில் பிடிப்பு (Pull) ஏற்படுகிறது. உறுப்புக்கள் களைத்து விடுகின்றன. செயல்களும் மலைத்துப் போகின்றன. அத்துடன், நோக்கமும் நிறைவேறாமல் போய்விடுகின்றன. அதனால், பதட்டமான மனநிலை ஏற்பட, செயலும் சீர்கெட்ட நிலையிலே செல்கிறது. எனவே, இந்நிலையை உணர்ந்து கொண்டு இயல்பாக இருக்கும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த இனிய நிலையை, பாதி மனத்தளவிலும் மீதியை தசைகளைப் பலப்படுத்துகின்ற முறையிலுமேபெற முடியும்.

ஆட்டம் தொடங்கியதிலிருந்து முடியும் வரை விரைவாகவே ஆடப்படுகின்ற ஆட்டம் இது. எப்பொழுது பந்து வரும்? எப்பொழுது பந்தை அனுப்பலாம்? எப்படி ஆடலாம் என்றவாறெல்லாம், எண்ணுவதற்கே நேரமில்லாதவாறு இருக்கும் சுறுசுறுப்பான ஆட்டமாகும்.

பந்து தன் வசம் இருக்கும்போது, எதிர்க் குழுவினர்கள் அதனைக் கவர முயற்சிக்கின்ற பல முயற்சிகளைத் தடுத்தும், அவைகளிலிருந்து விடுபட்டு, குறிபார்த்து வளையத்திற்கு எறிய முயலும்பொழுது எதிராளிகள் விளைக்கின்ற தடைகளைக் கெடுத்தும், பாங்கருக்குள் வழங்கிக்கொள்வதை எதிரிகள் இடைமறித்து எடுத்துக் கொள்வதை விடுத்தும், தன்னைத் தளராது, தவறாது, நிலையினின்றும் மாறாது காத்துக்கொள்ளும கலையானது, ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் தேவையான மிக முக்கியமான பண்புகளாகும்.

ஆகவே, பந்தை தான் இழக்காமல் எதிரிகளிடமிருந்து காத்துக் கொண்டும், எதிர்க் குழுவினருக்குக் குறிப்பிட்ட ஓரிடத்திலிருந்து நின்று குறிபார்த்து எறிந்தால் வெற்றி கிடைக்கும், கிடைக்கிறது என்பதை அறிந்து, எதிராளிகளைத் தடுத்தும், அந்த இடத்திற்கு அவர்களை வர விடாதவாறு காத்தும் அதனைத் தொடர்ந்து, முன்னேறும் முயற்சிகளில் முழுமூச்சுடன் ஈடுபடுதலுமே, சிறந்த ஆட்டத்தினை ஆட வழி வகுக்கும்.

## ஆடுவோருக்குரிய அறிவுரை

விளையாட்டு வீரர்கள் விளையாடும்பொழுது ஒரு சில முறைகளைத் தெரிந்துகொண்டு விளையாடினால்தான், விளையாடுதற்குரிய நோக்கம் முழுமை பெறும், எதிர் பார்க்கின்ற இனிய பயனும் கிடைக்கும்.

விளையாடும்பொழுது, கைகளை மூடிக்கொண்டு பந்தை அடிக்கவோ, அல்லது அடிக்க முயலவோ கூடாது. அது அபாயகரமான ஆட்டம் என்று கருதப்படும்.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் கால்களினுல் பந்தை உதைக்கவே கூடாது.

பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு தொடர்ந்து ஓடலாமே தவிர, தொடர்ந்தாற்போல் இரண்டு அடிகள் (Steps) எடுத்து வைத்துப் பந்துடன் நடக்கக்கூடாது.

முதலில் இரு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்துக்கொண்டு பின்னர் தரையில் தட்டிக்கொண்டு பந்துடன் ஓடிய பிறகு, மீண்டும் இரு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்துவிட்டால், அடுத்து அவர் பந்தை தட்டிக்கொண்டு ஓடக்கூடாது. அவர் தன் பாங்கருக்குப் பந்தை வழங்க வேண்டும் அல்லது வளையம் நோக்கிக் குறிபார்த்தே எறிய வேண்டும்.

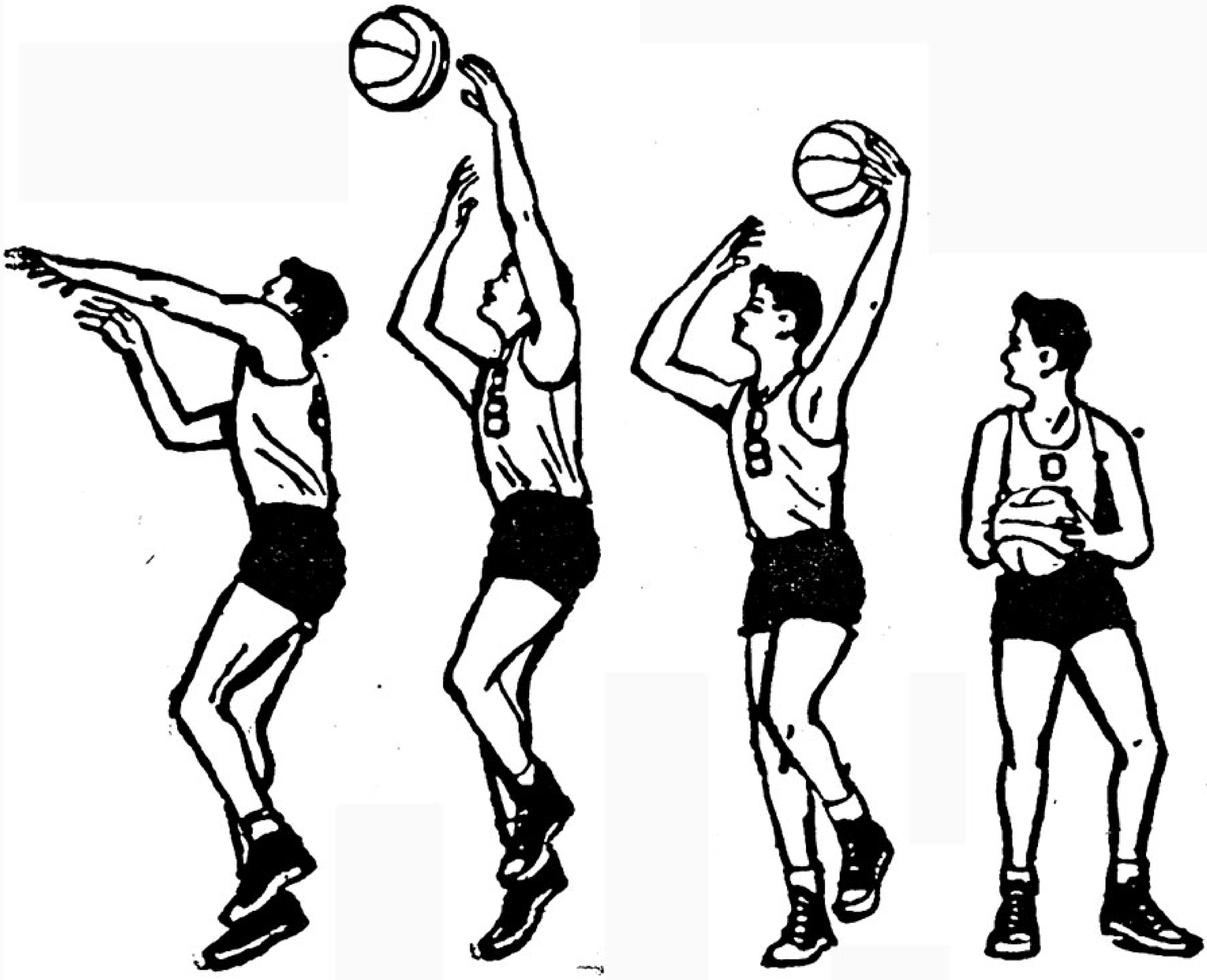
எதிர்க்குழு காத்து நிற்கின்ற வளையத்திற்கருகில், தடுக்கப்பட்ட 'தனி எறி எல்லை' (Restricted Free Throw Area) என்ற ஓர் இடப்பரப்பு உண்டு. தன் கையில் பந்திருக்கும்பொழுது மட்டுமே அதனுள் ஒருவர் நிற்கலாம். தன் பாங்கரின் கையில் பந்து இருக்கும்பொழுது, அந்தப் பரப்பிற்குள் 3 விநாடிகளுக்கு மேல் நிற்கக்கூடாது. மீறி நின்ருல், அது விதிமீறல் ஆகிய செயலாகிவிடும்.

உள்ளெறிவதற்காக, கோட்டிற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் தன் கையில் பந்து கிடைத்த 5 விநாடிகளுக்குள் பந்தை உள்ளெறிந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்க வேண்டும்.

ஆடுகளத்திற்குள் இருந்து கொண்டு, வளையத்திற்குள்ளே பந்தை எறிந்து வெற்றி எண் பெறலாம். ஆனுல்,

ஆடுகளத்திற்கு வெளியே நின்று பந்தை ஆடவே கூடாது. அங்கிருந்து வளையத்திற்குள் பந்தை எறிந்து வெற்றி பெற்றாலும், அது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

குறுகிய ஆடுகளத்திற்குள் பந்துக்காக ஓடி ஆடும் பொழுது ஒருவர் மேல் ஒருவர் உடல் தொடர்பு கொள்வது போல் இருப்பது இயல்பே. அதற்காக, எதிர்க் குழுவினரை வேண்டுமென்றே இடிப்பதோ, அவர் மேல் ஏறிக் குதிப்பதோ, எகிறி விழுவதோ, மற்றும் கால்களை இடறி விடுவதோ கூடாது. அது பெருந் தவறாகும்.



| | | |
|---|---|---|
| (1) | பந்துக்குத் தாவுதல் | (Jump-Ball) |
| (2) | பிடிநிலைப் பந்து | (Held Ball) |
| (3) | தனி எறி | (Free Throw) |
| (4) | சுழல் தப்படி | (Pivot) |
| (5) | உள்ளெறிதல் | (Throw-in) |
| (6) | தவறுகள் | (Fouls) |
| (7) | தனியார் தவறு | (Personal Foul) |
| (8) | பெருங்குற்றம் | (Technical Foul) |
| (9) | இரட்டைத் தவறு | (Double Foul) |
| (10) | பன்முறைத் தவறு | (Multiple Foul) |

## (1) பந்துக்குத் தாவுதல்

ஆட்ட நேரத்தில் அடிக்கடி நிகழ்கின்ற நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம், முக்கியமான சொற்களால் விளக்கப்படுகின்றன. அக்கலைச்சொற்களைக் கேட்குந்தோறும், அவற்றிற்குரிய விளக்கமும் விதியும், நமக்குக் கேள்விக்குறியாகவே இருக்கும்.

ஆகவே, விளையாட்டிற்குரிய விளக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டோமானால், அவைகளுக்கேற்றபடி நடந்து கொள்ளவும், புரிந்து கொண்டவாறு மென்மேலும் அவ்வறிவைப் பெருக்கிக்கொள்ளவும் முடியும். இனி, பந்துக்குத் தாவுதல் பற்றிய விளக்கத்தைக் காண்போம்.

ஆடுகளத்தின் மையத்திலே, ஒரு வட்டம் குறிக்கப் பெற்று நடுக்கோட்டினால் அது இரண்டாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். அந்தந்தப் பகுதியில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்களில், மைய முன்னாட்டக்காரர், தன் பகுதி அரை வட்டத்தில் வந்து நிற்க, அப்பொழுது இரு குழுவிலும் உள்ளவர்களும் எதிரெதிரே நிற்பதுபோல வந்து, ஆடத் தயாராக இருப்பார்கள்.

இருவரும், தாங்கள் எந்த வளையத்திற்குள் பந்தை எறியவேண்டுமோ, அந்த வளையம் இருக்கும் திசையைப் பார்த்துத்தான் நின்றுகொண்டிருக்க, பிற ஆட்டக்காரர்கள் எட்டு பேரும், அவரவர்க்குரிய இடங்களில் நின்றுகொண்டிருப்பார்கள்.

அவர்கள் இருவருக்கும் இடையில், அவர்கள் கைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் இருப்பதுபோல, வட்டத்திற்குள்ளேயே இருக்குமாறு கொஞ்சம் உயரத்திலே பந்தைத் தூக்கி நடுவர் உயர்த்திப் போடுவார் (எறிவார்).

அந்தப் பந்து உயரத்தின் உச்சநிலைக்குச் சென்றவுடன், நடுவரிடமிருந்து விசில் ஒலி கிளம்ப, அதுவே ஆட்டத்தின் ஆரம்பமாகும். ஆட்ட மணிப்பொறியும் (Games Watch) அப்பொழுதுதான் ஓடத் தொடங்கும். அப்பொழுது, வட்டத்திற்குள் நிற்கின்ற இருவரும் பந்துக்காக உயரே தாவி, தமது பாங்கருக்குப் பந்து கிடைத்து ஆடுவதற்கேற்ப, தட்டிவிட முயற்சிப்பார்கள். (அட்டைப் படம் காண்க).

இந்த முறையைத்தான் 'பந்துக்காகத் தாவுதல்' என்கிறார்கள். பந்துக்காகத் தாவும்பொழுது ஒருசில விதிமுறைகளையும் கடைப்பிடிக்கவேண்டும். இருவரில் ஒருவர் பந்தைத் தொட்டாடுவதற்கு முன்னர், யாரும் வட்டத்தை விட்டு வெளியே வரக்கூடாது. தான் ஒருமுறை தொட்டாடிய பின், தொடர்ந்து இரண்டாவது தடவையும் பிறர் அந்தப் பந்தைத் தொட்டாடு முன்னர் விளையாடக்கூடாது. ஆனால், இன்னொருவர் அந்தப் பந்தைத் தொட்டாடிவிட்டால், இவர் மீண்டும் தொடர்ந்து விளையாடலாம். தாவும்பொழுது 'உடல் தொடர்பு' ஏற்படாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

முதன் முறையாக ஆட்டம் துவங்குகிற பொழுதும், முதல் ஆட்டப் பகுதி நேரம் (First half) முடிந்து, இடைவேளைக்குப் பிறகு இரண்டாவது பகுதி ஆட்டம்

தாடங்குகிறபொழுதும், மிகை நேரம் பெற்று ஆட்டத்தை ரம்பிக்கிற பொழுதும், ஆடுகின்ற வேளையில் 'பிடிநிலைப் ந்து' என்ற சூழ்நிலை உண்டாகின்ற பொழுதும் 'பந்துக் ாகத் தாவுதல்' நிகழும்.

## (2) பிடிநிலைப் பந்து (Held Ball)

'பிடிநிலைப் பந்து' (Held Ball) என்றால் என்ன? எதிரெதிர்க் குழுவைச் சேர்ந்த இருவர், ஆட்ட நேரத்தில் பந்தைப் பெற முயற்சித்து, பந்தின் மேலே ஒரு கை அல்லது இரு கைகளை வைத்து, இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, உரிமை கொள்ள முனைந்து விடாப்பிடியாகப் பற்றி வலிமையுடன் இழுத்து, மல்லுக்கு நின்று அல்லாடுவதையே பிடிநிலைப் பந்து என்கிறோம்.

அவ்வாறு வலிமையைப் பயன்படுத்தியே பந்தை ஒருவர் பெறவேண்டும் என்ற சூழ்நிலை உருவானால், ஆட்டத்தில் வன்முறை தலைதூக்கத் தொடங்கிவிடும் என்பதால்தான், இந்த முறை பயன்படுகின்றது. நடுவர் விசில் ஊதி நிறுத்தி, மீண்டும் ஆட்டத்தில் பந்துக்காகத் தாவுதல் மூலம் ஆட்டத்தைத் தொடங்கிவைப்பார்.

## (3) தனி எறி (Free Throw)

மறைப்பாரும், வழியிடையே தடுப்பாரும் யாருமே இல்லாமல், மாற்றார் அனைவரும் தூரத்திலே நின்று, செயல்பட முடியாதவாறு பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, நடுவரின் அனுமதியுடன் வளையத்தை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறியும் செயலே 'தனி எறி' என்று அழைக்கப் பெறுகிறது.

ஆடும் நேரத்தில் வலிமையாகத் தள்ளியோ அல்லது வேண்டுமென்றே வேகமாக இடித்தோ, விதிமுறைகளை முரட்டுத்தனமாக மீறி நடந்தவருக்கு எதிராக, அவர் காத்து

நிற்கும் வளையத்தை நோக்கித் தனி எறி எறிகின்ற வாய்ப்பைத் தவறுக்கு உள்ளானவர் பெறவேண்டும். என்பதே தனி எறியைத் தண்டனையாகத் தருவதன் நோக்கமாகும்.

தவறுக்கு யார் இலக்காகின்றாரோ, அவர்தான் அந்தத் தனி எறியை எடுக்க முடியும். நிற்கமுடியாத அளவுக்கு அல்லது ஆடவே முடியாதவாறு காயம்பட்ட நிலையில் அவர் இருந்தால், அவருக்குப் பதிலாக, 'மாற்றாள்' ஒருவரை ஆட அனுமதித்து, தனி எறியை எடுப்பதற்கு அனுமதிக்கலாம்.

'தனி எறி' வெற்றி பெற்றால், எறிந்தவரின் குழுவிற்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும். அதை எங்கிருந்து எறிய வேண்டும் என்றால், ஆடுகளத்தின் கடைக் கோட்டிலிருந்து, அதாவது எதிர்க் குழுவினர் காக்கும் வளையத்தின் கடைக் கோட்டிலிருந்து, 19 அடி தூரத்திற்கு, உட்புறமாக ஆடுகளத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் அரைவட்டப் பகுதியின் கோட்டின் பின்னால் நின்றுகொண்டு, அந்தக் கோட்டின்மேல் படாமலும் மிதிக்காமலும், 10 வினாடிக்குள் குறிபார்த்து பந்தை எறிய முயலவேண்டும்.

குழுவுக்கு இருவர், அந்த எல்லைக் கோட்டின் இரு புறமும் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் என்றவாறு நின்று கொண்டிருக்க, தனி எறி செயல்படுத்தப்படும். ஆட்டத்தில் கண்டு தெளிக.

## (4) சுழல் தப்படி (Pivot)

எதிர்க்குழுவினர் காத்து நிற்கும் வளையத்திற்குள் பந்தை எறியும் முயற்சியில், பந்துடன் முன்னேறிச் செல்லுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், எதிர்க் குழுவினரால் வழி மறிக்கப்படும் பொழுதும், அதனால் முன்னேற முடியாத பொழுதும், அவர் அவர்களை ஏமாற்றியே செல்லவேண்டிய சூழ்நிலையும் அமைந்து விடுகிறது.

முன்னேற முடியாதது போலவே, வளையத்தின் அருகில் இருந்துகொண்டே பந்தை வளையத்திற்குள் எறிய முடியாதவாறும் காவல்முறை மிகக் கடுமையாக இருக்கும். ஆகவே, அதுபோன்ற சூழலில், பந்தைத் தன் பாங்கருக்கு வழங்கவும், தட்டிக் கொண்டு ஓடவும், தன் பயணத் திசையை மாற்றிக் கொள்ளவும், அத்துடன் பிடிநிலைப் பந்து ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ளவும், தான் நிற்கும் நிலைக் கேற்ப கால்களை நிலைப்படுத்திக் கொண்டு, அசைந்து கொடுக்கும் தன்மைக்கே சுழல் தப்படி என்று பெயர்.

நிலையாக ஒருகால் நிற்க, மறு காலை வசதியான நிலை வரும்வரை அங்குமிங்கும் சுற்றிச் சுற்றிச் சுழற்றி வைத்துக் கொள்வதாலேயே 'சுழல் தப்படி' என்கிறோம். சுழற்றும் காலை எத்தனைமுறை வேண்டுமானாலும் மாற்றி மாற்றி. அப்படி இப்படி வைக்கலாம். வட்டம் போடலாம். ஆனால், நிலையான கால், ஊன்றப்பட்ட இடத்திலிருந்து சிறிது நகர்ந் தாலும், நகர்ந்ததாகக் கருதப்பட்டு அசைந்து விட்டார் (Moving) என்ற தவறுக்கு ஆளாகிவிட நேரிடும்.

இப்பொழுது, எது நிலையான கால்? எது நகரும் கால்? என்பதை நாம் முதலில் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

ஒருவர் இன்னொருவரிடம் இருந்து பந்தைப் பெறு கின்றார். அப்பொழுது, அவர் இரு கால்களையும் தரையில் வைத்து நின்றவாறே பந்தைப் பெறுகின்றார் என்றால், தனது இரண்டு கால்களில் ஏதாவது ஒரு காலை நிலையானதாகவும் (Pivot Foot), மற்றொரு காலை நகரும் காலாகவும் (Rear Foot) வைத்துக் கொள்ளலாம். அந்தந்த நேரத்திற் கேற்பவும், வசதியைப் பொறுத்தும் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

அதாவது இடது கால் நிலையானதாக இருந்தால், வலது கால் நகரும் காலாகவும், வலது கால் நிலையானதாக நின்றால், நகரும் காலாக இடது காலும் என்று வைத்து ஆடவேண்டும்.

உயரமாக வரும் பந்தைத் தாவிக் குதித்துப் பிடிக்கிறார் ஒருவர். ஒரு கால் மேலேயும் (In the air), இன்னொரு கால் தரை மீதும் படிந்திருக்கிறது. பந்தைப் பிடிப்பதற்கு முன் இருந்த நிலையை மறந்து, பந்தைப் பிடித்த பிறகு எந்தக் கால் கடைசியாகத் தரைமீது படுகிறதோ, அந்தக் கால்தான் நிலையான காலாக மாறும்.

கால்களிரண்டும் தாவும் நிலையில் தரைக்கு மேலாக இருந்து, பந்தைப் பிடித்துத் தரையில் குதிக்கும்பொழுது, இரு கால்களும் சமமாகத் தரையின் மீது பதிந்தால், ஏதாவது ஒரு கால் நிலையாக மாற, மற்றொரு கால் நகரும் காலாக மாறும்.

எனவே, இந்த முறையை 'எண்ணிக்கை'க் (Count) கொண்டு கணக்கிட்டுப் பார்த்துக் கொண்டால், குழப்பமில்லாமல் செயல்படலாம். பந்தைப் பிடிக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் ஒரே எண்ணிக்கையில் (One Count) நின்றால், ஏதாவது ஒன்று நிலையான காலாகும். இரண்டு (Two Count) எண்ணிக்கையாக, ஒன்று, இரண்டு என்று எண்ணுதற்குரிய நிலையில் நின்றால், இரண்டாவதாக எண்ணும் பொழுது தரையில் படுகின்ற காலே நிலையானதாகும்.

நிலையான கால், தரையின் தொடர்பை விட்டு நகர்ந்து விட்டால், சுழற் தப்படி முடிவு பெற்று விடுகிறது. உடனே, அந்த ஆட்டக்காரர் தன் கையிலுள்ள பந்தை பாங்கருக்கு வழங்கவேண்டும் அல்லது வளையம் நோக்கி எறிந்துதான் ஆகவேண்டும். வேறு வழியேயில்லை.

சுழற்தப்படியை எடுத்து வைக்கும் பொழுது, எதிராளிக்கு முன் பந்தை வைத்திருக்காமல், பந்துக்கும் எதிரிக்கும் மத்தியில் நின்று, எதிரியின் பக்கம் தமது முதுகு இருப்பதுபோல வைத்துக்கொண்டு, பந்தைக் கைகளுக்கிடையில் பதுக்கிக் கொண்டால்தான், எப்பொழுதும் பாதுகாப்பு இருக்கும். அதே சமயத்தில், பின்

புறத்தில் இருந்து வரும் தாக்குதல்களிலிருந்தும் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

வளைய இலக்கு 10 அல்லது 15 அடி தூரத்தில் இருக்கும் பொழுது, பந்து வைத்து முன்னேறும் ஆட்டக்காரர் வழி மறிக்கப்படாமல், எறியும் குறியை மறிக்கும் கைத் தடுப்பு இருந்தால், உடனே கொஞ்சம் குனிந்து, ஒரு காலை சுழலாக வைத்து, விரைவாக மாற்றி மாற்றி ஆடினால் எதிரியும் ஏமாறலாம். சிறிது இடைவெளி கிடைத்தவுடனே உயரே எழும்பிக் குதித்து, பந்தைக் குறியோடு இலக்கினுள் எறிய, அங்கே ஏமாற்ற இந்த சுழல் முறை பயன்படும்.

கூடைப் பந்தாட்டத்தில், சுழல் தப்படியானது மிக மிக முக்கியமான திறன் நுணுக்கமாகும். இதற்குக் கால் திறன், உடல் சமநிலை, உடலுறுப்புக்களின் ஒன்றிய ஒருங்கிணைந்த ஒத்துழைப்பும் வேண்டும்.

## (5) உள்ளெறிதல் (Throw-in)

பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்ற பந்தை, மீண்டும் ஆட்டத்தில் இட்டுத் தொடங்க '**உள்ளெறிதல்**' பயன்படுகிறது. பந்தைக் கடைசியாக யார் தொட்டு விளையாடி, பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே செல்லக் காரணமாக இருந்தாரோ, அவரது எதிர்க் குழுவினருக்குப் பந்தை உள்ளெறிகின்ற வாய்ப்பினை நடுவர் வழங்குவார்.

பந்தைப் பெற்ற எதிர்க் குழுவினர், பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே நின்று, எறிவதற்கான நேரத்தை 5 விநாடிகளுக்கு மேல் போகாமல், ஆடுகளத்தினுள் இடுதல் வேண்டும்.

பந்தை உள்ளெறிவதற்காக உருட்டி விடலாம் (Roll) எறியலாம் (Throw). மேலே கிளம்புமாறு தரையில் மோதித் தள்ள விட்லாம் (Bounce).

எதிர்க் குழுவின் பகுதியில் பந்து, பக்கக் கோட்டையோ கடைக் கோட்டையோ கடந்து சென்றுவிட்டால், நடுவர் அருகில் வந்து எறிபவரிடம் உள்ள பந்தைத் தொட்ட பிறகே, அவர் எறியவேண்டும். ஏனென்றால், உள்ளெறிவது யார் என்பதை உறுதி செய்வதற்காகவே நடுவர் அவ்வாறு செய்யவேண்டும்.

பந்து வெளியே போன இடத்திற்கருகிலேதான், கோட்டிற்கு வெளியே நின்றுதான், உள்ளெறிய வேண்டும்.

## (6) தவறுகள் (Fouls)

ஆடுகளமோ அளவில் சிறியது. 86'×45' என்ற பரப்பளவு உடையது. அதனுள் பத்து ஆட்டக்காரர்கள் பந்துக்காகப் பாய்ந்தும், பதுங்கியும், நிலையாக நின்றும், அலையாக ஓடியும், திரிந்தாடும்பொழுது, ஒருவருடன் ஒருவர் உடல் தொடர்பு கொள்வதுபோல, இடிப்பதும் மோதுவதும் இயல்புதான். என்றாலும், அதற்கென ஒருவழி, ஒரு முறை வேண்டும் என்பதற்காகவே வழிமுறைகளை அமைத்திருக்கின்றனர்.

எதிர்க் குழுவினருடன் உடல் தொடர்பு ஏற்படும் வண்ணம் ஆட்டத்தின் அமைப்பு இருப்பதால், ஒரு சிலர் வேண்டுமென்றே எதிர்க் குழுவினரின் மேல் முரட்டுத்தனமாக மோதுதல், இடித்தல், தள்ளுதல், விழுதல் போன்ற காரியங்களைத் தன்னிச்சையாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றனர்.

ஆகவே, அதனைத் தடுப்பதற்காகவே, விதியினை அமைத்து, தவறிழைத்தவர் மேல் "தவறு" (Foul) என, குறித்துக் காட்டி நடுவர் கூறி, எதிர்க் குழுவினருக்குத் 'தனி எறி' எறியும் வாய்ப்பைத் தந்து விடுகிறார்.

தவறினை இரண்டு வகையாகப் பிரித்து, அதனை 'தனியார் தவறு' என்றும், 'பெருங்குற்றம்' என்றும் கூறுவார்கள்.

## (7) தனியார் தவறு (Personal Foul)

தவறினைச் செய்த ஒருவரைக் குறித்துக் காட்டுகின்ற நடுவர், அவரது எண்ணை உரக்கக் கூவி, 'தனியார் தவறு' என்று குறிப்பாளருக்குச் (Scorer) சொல்வார். தவறிழைத் தவர் உடனே தனது கையை உயர்த்திக் காட்டவேண்டும். குறிப்பாளர் உடனே அவரது எண்ணைக் குறித்து, தவறு எத்தனை முறை இழைத்தார் என்பதையும் குறித்துக் கொள்வார். இவ்வாறு கை உயர்த்திக் காட்டத் தவறுபவர், முதலில் நடுவரால் எச்சரிக்கப்படுவார். மீண்டும் தொடர்ந்து இதே இழிகுண முறையைப் பின்பற்றுபவர் மேல், பெருங்குற்றம் சாட்டப்படும்.

ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுதே, 5 முறை தவறு செய்த ஒரு ஆட்டக்காரரை, ஆட்டத்தில் பங்கு பெறத் தகுதியற்றவர் என்று நடுவர் வெளியேற்றிவிடுவார். அவர், அன்று நடக்கும் அந்த ஆட்டத்தில் மட்டும் பங்கு பெற்று ஆட முடியாது, ஆனால், மறுமுறை நடக்கும் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளலாம்.

எதிரியைத் தடுக்கும் பொழுதும், பந்தைப் பிடிக்கும் பொழுதும், பாதுகாக்கும் பொழுதும் விதியை மீறிய செயலால் எதிரிமீது கொள்கின்ற உடல் தொடர்பே தவறாகும். இதனை அந்தந்தப் பகுதியில் காண்க.

ஒவ்வொரு தவறின் தன்மையை உணர்ந்து, 'தனி எறி' தண்டனையாகத் தரப்படுகிறது. எதிர்க் குழுவினருக்கு 2 முறை எறியும் வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது.

## (8) பெருங்குற்றம் (Technical Foull)

விளையாடும்பொழுது ஏற்படுகின்ற விதி மீறலைவிட வேண்டுமென்றே தெரிந்து, மற்றவர்கள் உரிமையை பெருமையைக் குலைப்பதற்காக செய்கின்ற செய்கைகள் அனைத்தும் பெருங்குற்றமாகும்.

அவர்களின் அத்தகைய செய்கைகளானது ஆட்டத்தின் விறுவிறுப்பைக் குறைப்பதுடன், உணர்ச்சிமயமான, உற்சாகத்தையும் அழித்துவிடுகின்ற அளவுக்கும் போய் விடுவதுண்டு. அதே சமயத்தில், ஆட்டத்தை அருமையாக நடத்தித் தரும் ஆட்ட அதிகாரிகளுக்கும், நடுவர்களுக்கும், போட்டியை நடத்தித் தர முடியாத சூழ்நிலையும் உருவாகிவிடும். இதற்காக, முதலில் அவர்களை எச்சரிப்பார்கள். எச்சரிக்கைக்குப் பின்னும், செய்கின்றவர்களின் மீதே பெருங்குற்றம் சுமத்தப்படும்.

ஆட்டம் நடந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, பந்தை ஆடுகளத்திற்கு அப்பால் வேண்டுமென்றே தாக்கி அடித்து அனுப்பி, நேரத்தை வீணாக்குவது;

பந்துடன் எதிரே ஓடி வருகின்ற ஆட்டக்காரரின் கண்களுக்கு முன்னால் கைகளை நீட்டி, அவரை மறைக்கும் தன்மையில் நின்று இடையூறு செய்வது;

நடுவர்களையும், மற்றும் ஆட்ட அதிகாரிகளையும் மரியாதைக் குறைவாகப் பேசுவது; ஒழுங்கின்றி நடந்து கொள்வது;

தனியார் குற்றம் தன்மேல் சுமத்துப்படும்பொழுது, விதிமுறைக்கேற்ப, தன் கையை மேலே உயர்த்திக் காட்டிக் கொள்ளாது, அக்கறை காட்டாது இருப்பது;

ஆடுகளத்திற்குள் ஆடுவதற்காக உள்ளே மாற்றாளாக வரும்பொழுது, அல்லது வெளியேறும்பொழுது நடுவரிடமும் குறிப்பாளரிடமும் அறிவிக்காதிருப்பது.

மேலே கூறிய தவறுகளை, முதன்முறையாக எச்சரித்தப் பிறகும் மீண்டும் செய்தால், அவர்மேல் பெருங்குற்றம் சாட்டப்படும். மீண்டும் அதையே திரும்பச் செய்தால், ஆட்டத்தை விட்டே வெளியேற்றப்படுவார்.

பெருங்குற்றத்திற்கு '2 தனி எறிகள்' தண்டனையைக் கொடுத்து, எதிர்க்குழுவில் உள்ளவர் ஒருவரை, அவரது குழுத் தலைவரை தெரிந்தெடுக்கச்செய்து அவரை எறியச் சொல்வார் நடுவர். தனி எறி நடந்த பிறகு, தனி எறி வெற்றி பெற்றாலும், பெறவிட்டாலும், மையக் கோட்டுக்கு அருகே உள்ள பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியேயிருந்து, தனி எறி எடுத்தக் குழுவினர் உள்ளெறிதலைச் செய்ய, மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

குழு மேலாளர் அல்லது பயிற்சியாளர் பெருங்குற்றத் திற்கு ஆளானால், ஒரே ஒரு தனி எறிமட்டும் தண்டனையாக நடுவர் தருவார். அது முன்னர் விவரிக்கப்பட்டது போலவே செயல்படுத்தப்படும். இதற்குப் பிறகு மீண்டும் இதே தவறை அவர் செய்தால், ஆடுகள மைதானப் பகுதியை விட்டே அவர் அப்புறப் படுத்தப் படுவதுடன், அவரது பொறுப்பைக் குழுத் தலைவரே ஏற்றுக் கொண்டு செயல்படுவார்.

## (9) இரட்டைத் தவறு (Double Foul)

இரட்டைத் தவறென்பது எதிராளிகளான இருவர் சேர்ந்தாற்போல் ஒரே நேரத்தில் ஒருவருக்கொருவர் தவறினை இழைத்துக்கொள்வதாகும். இரட்டைத் தவறு நடக்கும்பொழுது, தனி எறி கொடுக்கப்படுவதில்லை ஆனால் தவறிழைத்த ஒவ்வொருவர் மேலும் 'தனியார் தவறு' சுமத்தப்படும்.

தவறிழைத்த ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் அருகே மையிலுள்ள வட்டத்தில் நடைபெறும் 'பந்துக்காகத் தாவலில்' பங்குபெற ஆட்டம் தொடங்கும்.

## (10) பன்முறைத் தவறு (Multiple Foul)

ஒரு எதிராளியின் மேல், ஒரே குழுவைச் சேர்ந்த இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் ஏறக்குறைய ஒரே சமயத்தில் தவறிழைப்பதே 'பன்முறைத் தவருகும்.'

இரண்டு அல்லது அதற்குமேற்பட்ட எதிராளிகள், ஒரு ஆட்டக்காரர் மேல் (தனியார் தவறுகள்) 'தவறு இழைக்கும்பொழுது' தவறிழைத்த ஒவ்வொருவர் மேலும் ஒவ்வொரு 'தனியார் தவறு' சாட்டப்பட, அங்கு எத்தனைத் தவறுகள் சாட்டப்பட்டாலும் அந்தத் தவறுக்குள்ளான ஆட்டக்காரருக்கு இரண்டு தனி எறிகள்தான் எறிவதற்காகத் தரப்படும்.

வளையத்தில் பந்தைக் குறியுடன் எறியும் நேரத்தில் அவர் தவறுக்கு இலக்கானலும், தன் முயற்சியில் வெற்றி பெற்ருல், வெற்றி எண் கணக்கில் சேரும். தவறுக்காகத் தனியே தனி எறிகள் தரப்படமாட்டாது. ஆனல் தவறிழைத்தவர்கள் அத்தனைபேர் மேலும் ஒவ்வொரு 'தனியார் தவறு' சுமத்தப்படும். அதன்பின், கடைக் கோட்டுக்கு அப்பால் இருந்து பந்தை உள்ளெறிய ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

விளையாட்டுத் திறனும்
வேண்டிய நுணுக்கமும்



(1) பந்தைப் பிடித்தாடுதல் (Ball Handling)

(2) பந்துடன் ஓடல் (Dribbling)

(3) வழங்கி ஆடுதல் (Passing)

(4) முன் தள்ளி மாற்றல் (Chest Pass)

(5) ஒரு கை துள்ளுமுறை மாற்றல்
(One Hand Bounce Pass)

(6) இரு கை துள்ளுமுறை மாற்றல்
(Two Hand Bounce Pass)

(7) இரு கை கீழ்நிலை மாற்றல்
(Two Hand Under Hand Pass)

(8) ஒரு கை கீழ்நிலை மாற்றல்
(One Hand Under Hand Pass)

(9) இரு கை மேல்நிலை மாற்றல்
(Two Hand Over Head Pass)

(10) இரு கைப் பக்கநிலை மாற்றல்
(Two Hand Side Arm Pass)

(11) விரைவு மாற்றல் (Base Ball Pass)

(12) கொக்கி முறை மாற்றல் (Hook Pass)

(13) குறியுடன் எறிதல் (Shooting)

(14) அருகிருந்து எறிதல் (Lay Up Shot)

(15) குதித்து எறிதல் (Jump-Shot)

(16) ஒரு கையால் பந்தெறிதல் (One Hond Set Shot)

(17) இருகையால் பந்தெறிதல் (Two Hand Set Shot)

(18) கைவளைத் தெறிதல் (Hook Shot)

## (1) பந்தைப் பிடித்தாடுதல் (Ball Handing)

பந்தைப் பிடிப்பது, எறிவது, வழங்குவது, குறிபார்த்து வீசுவது என்று ஆடப்பெறுகின்ற கூடைப் பந்தாட்டத்தில், பந்து ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குக் கைமாறும்பொழுது மணிக்கு 40 மைல் வேகத்தில் போகிறது என்று கணக்கெடுத்திருக்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

ஆகவே, வேகமும் விறுவிறுப்பும் மிகுந்த இந்த ஆட்டத்தில் பீடும் பெருமையும் புகழும் பெற்று விளங்க வேண்டுமானால், இந்த ஆட்டத்திற்குரிய முக்கிய திறன்களையும், அவைகளுக்குரிய நுணுக்கங்களையும் நேரிய முறையிலே அறிந்து, கற்று வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்குமுள்ள தலையாய கடமையாகும்.

கூடைப் பந்தாட்டத்திலே, பந்துக்கும் கைகளுக்கும் அதிக நெருக்கமான உறவு உண்டு. கைகள் இயங்குகின்ற துரித இயக்கத்திலேதான், ஆட்டத்தின் விரைவும் நிறைவும் மலிந்து கிடக்கிறது.

பந்தைப் பிடிப்பது என்பதுவே ஓர் அரிய கலையாகும். இடுப்புக்கு மேலே அல்லது முழங்கைகள் இன்னும் சற்று

இடுப்புக்கு மேலே இருக்குமாறு கைகள் மடிந்திருக்க, இரண்டு உள்ளங் கைகளிலும் பந்து வந்து தேங்கி, தங்கி இருக்கும் அளவுக்கு விரல்களை விரித்து வைத்து பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.

பந்து கைகளுக்கு அருகில் வரும்பொழுது உணர்ச்சி வசப்படாமல் நின்றிருந்தவாறுதான் பிடிக்க வேண்டும். அத்துடன், மடித்திருக்கும் முழங்கைகளை சிறிது தூரம் முன்புறம் நீட்டியவாறுதான் பிடிக்க வேண்டும் என்கிற பொழுது, கைகள் விரிந்திருக்கும் அளவானது அந்தந்த இடத்தின் தேவைக்கேற்ப, வசதிக்கேற்ப இலகுவான அளவிலே இருக்கவேண்டும்.

வருகிற பந்தை கட்டை விரலின் உதவியாலும் விரிந்திருக்கும் மற்ற விரல்களின் பற்றுக்கோடாலும்தான் பிடிக்க வேண்டுமே தவிர, உள்ளங் கைகளிலே பந்து விழுமாறு பிடிக்கக்கூடாது.

நெஞ்சு உயரத்திலும் அதற்கு மேற்பட்ட உயரத்திலும் வருகிற பந்தை, கட்டை விரல் பின்புறமாகவும், மற்ற விரல்கள் சிறிது மேல் நோக்கி இருப்பது போலும் வைத்திருந்து, கைகளிரண்டும் பந்திற்குப் பின்புறம்தான் காத்துக் கொண்டு இருக்கின்றன என்ற நிலையிலிருந்து பிடித்தால்தான், பிடிக்க எளிதாக இருக்கும்.

அதாவது, பந்தின் பக்கவாட்டில் இருபுறமும் இரு கைகளின் உள்ளங் கைகளை வைத்து, நடுவிரல்களின் பிணைப்பும், ஆள்காட்டி மோதிர விரல்களின் இணைப்பும் அணைப்பும்,பந்தின் இருபுறமும் பரிபூரணமாக இருக்கும்படி பந்தைப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.

விரல்களுக்குப் பொருந்தாதவாறு கட்டை விரல்களை வைத்திருந்தால் பந்தைப் பிடித்திருக்கும் 'பிடிப்பும்' (Grip) சரியில்லாமல் அமைந்திருக்கும். அதிலும் பந்தை இறுக்க

மாகப் பிடிக்காமல், இயல்பாக இதமாகப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வேறு சிலசமயங்களில் இடுப்புக்குக் கீழாக பந்து வரும். அப்பொழுது, கட்டைவிரல்கள் மேற்புறமும், விரிந்திருக்கும் ஏனைய விரல்கள் கீழ்ப் பகுதியிலும், பந்து வந்து வசதி யாகத் தங்கியிருக்குமாறும், வந்த வேகத்தில் துள்ளி விழாமல் தேங்கியிருப்பதற்கேற்ற வகையிலும் முழங் கைகளை தேவைக்கேற்றவாறு மடக்கியும் அமைத்துத்தான் பந்தைப் பிடிக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு பிடித்த பந்தை உடனே பாங்கருக்காக எறிவதற்கும், அல்லது வளையத்தை நோக்கிக் குறிபார்த்துப் போடுவதற்கும் அல்லது எதிரே சூழ்ந்திருக்கும் எதிர்க் குழுவினரை ஏமாற்றி அங்குமிங்கும் பந்துடன் ஓடி அலைக் கழிப்பதற்கும், பந்துடன் ஓடுவதற்காகக் கீழே பந்தை தரையில் போட்டு, தட்டிக்கொண்டு ஓடுவதற்கும், நேரங் கடத்தாமல் நிலைமையை அனுசரித்துப் பயன்படுத்தி செயல் படுவதற்கும் ஏற்ற முறைதான் மேலே கூறிய பந்தைப் பிடித்தாடும் முறையாகும்.

பந்தைப் பிடித்தாடுதல் என்றவுடன், 'தன்னிடம் பந்து வரட்டும், பந்து வந்ததும் பாய்ந்து பிடித்துக்கொள்ளலாம்' என்று எண்ணி ஒரே இடத்தில் நிற்காமல், காத்துக் கிடக் காமல், பந்தை நோக்கி ஓடியே பெறவேண்டும். இல்லையேல், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் முன்னுக்கு ஓடிச்சென்று, பந்தை அடைந்து ஆடும்பொழுது, எதிர்பார்த்து ஏமாற்றமடைந்து, பந்து வைத்திருப்பவரின் பின்னால் ஓடிச் சென்று பரிதாபமாக நிற்பது, பார்வையாளர்களுக்கு ஏளனமாகத் தோன்றுவதுடன், ஆடுவோருக்கும் ஆட்டத்தில் ஓர் லயிப்பு இல்லாமலும் போய்விடும்.

இவ்வாறு பந்தைப் பிடிக்கும்பொழுது, இரண்டு கால்களையும் அகலமாக விரித்து வைத்து நின்றும்

பிடிக்கலாம். அவரவர் பழக்கத்திற்கேற்ப, ஒரு காலை முன்னதாக வைத்தும் பந்தைப் பிடிக்கலாம். அது அவரவர் பயிற்சியின்படி பழக்கத்தின்படியே அமைந்துவிடும்.

அகலமாகவோ, முன்னும் பின்னுமோ எப்படியோ, கால்களை வைத்துக்கொண்டும் பந்தைப் பிடிக்கலாம். பந்து வருகின்ற திசை நோக்கி நின்று பிடிப்பதும், பக்கவாட்டில் இருந்து பிடிப்பதும், மேல் நோக்கியும் பின்புறமும் என்றவாறு பந்து பல திசைகளிலிருந்தும் வரும். அதற் கேற்றவாறு தயாராக நின்று பந்தைப் பிடித்தாடுதல் வேண்டும்.

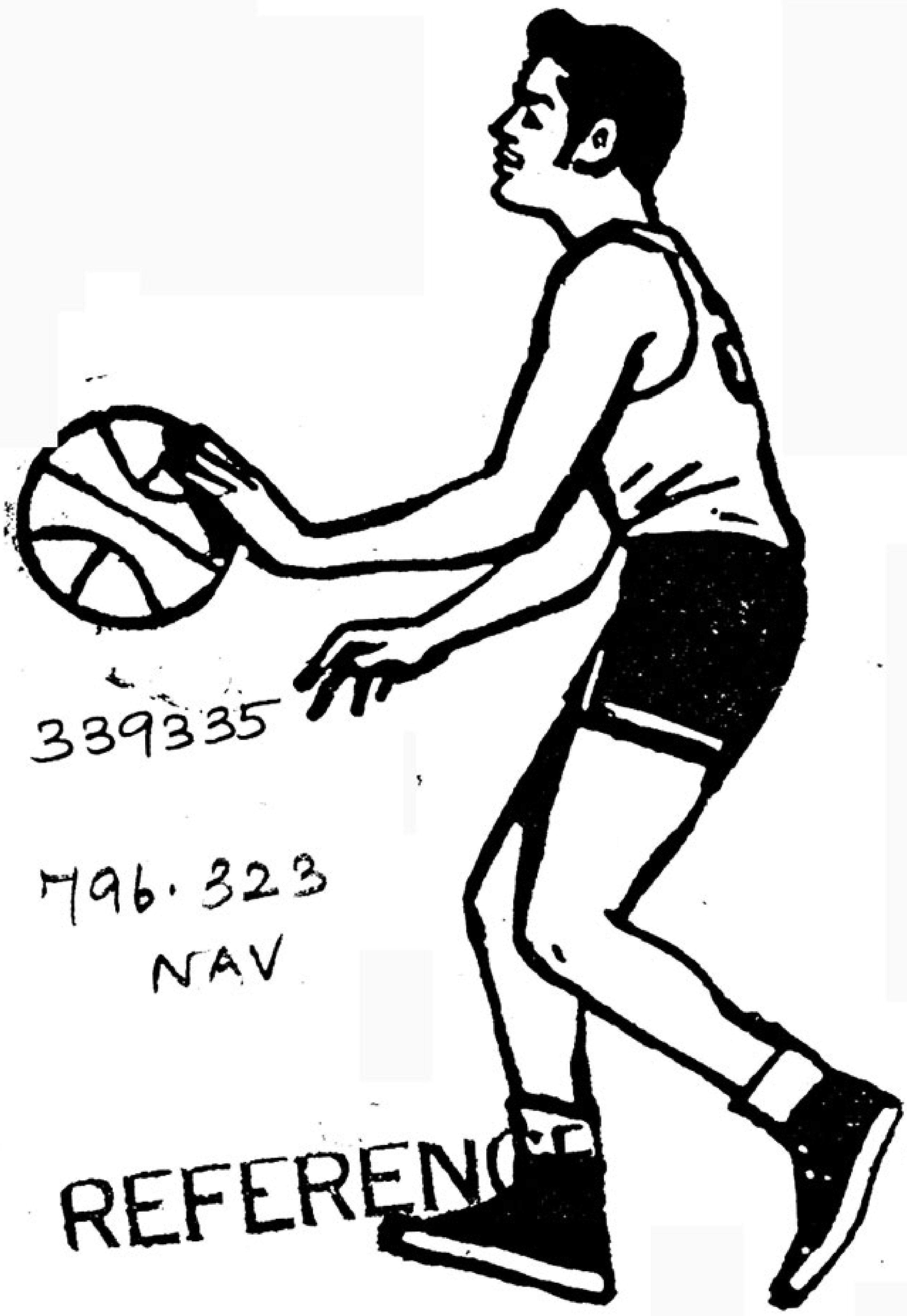
இந்தத் திறனுக்கு, உடல் சமநிலையும் (Balance), பதமான இயல்பான உடல் நிலையும், சிறப்புற செயல்படும் ஊக்கமும் இருந்தால், மிகவும் எளிதாக வந்துவிடும்.

## (2) பந்துடன் ஓடல் (Dribbling)

ஆட்டத்தின் வேகத்திற்கும், விரைவாக வழங்கி ஆடுவதற்கும் 'பந்துடன் ஓடும்' முறையை முதலில் பயன் படுத்தினார்கள் முன்னோர்கள். இவ்வாறு ஓடுவதில் தீராத குழப்பமும், திகைப்புண்டாக்கும் சச்சரவும் அடிக்கடி ஆட்டத்தில் நிகழத் தொடங்கின. 1894லிருந்து 1926ஆம் ஆண்டுவரை, இந்தப் பிரச்சினைக்கு எப்படி முடிவுகட்டுவது என்பதற்காக, ஆட்ட வல்லுநர்கள் அனைவரும் மூளையைப் போட்டுக் குழப்பிக்கொண்டனர்.

தலைக்கு மேலேயே பலமுறை பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு ஓடியதும், இரு கைகளினாலேயே பந்தைத் தட்டியாடிய முறையும், இன்னும் பல பழக்கங்களையும் மாற்றிவிட வேண்டும் என்று அவர்கள் முடிவு கட்டினர். அதன் பயனாக ஒரு கையால்தான் பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு ஓடவேண்டும் என்ற விதிமுறையைப் புகுத்தினர்.

'பந்துடன் ஓடல்' என்பது ஓர் அழகுக் கலையாகும். பார்ப்பதற்கு மிகவும் கவர்ச்சியான காட்சியாக இருக்கும். ஆட்டத்திற்கு அழகு தரும் அசைவும் இத்திறனேயாகும்.





பந்துடன் ஓடல்

,னது கையில் ஒருவருக்குப் பந்து கிடைத்தவுடன், வளையம் நோக்கி முன்னேறுவதுதான் ஆட்டத்தின் அடிப் படை அமைப்பாகும். அதற்காகப், பந்தைக்கையில் வைத்துக்

கொண்டு நடப்பதும், ஓடுவதும் தவறான முறையாகும். அதனால் பந்தைத் தரையில் உருட்டியவாறே அல்லது மேலாக எறிந்தோ, அல்லது தரையில் தட்டிக்கொண்டு ஓடியோதான் முன்னேற வேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தைத் தரையில் தள்ளிவிட்டுத் தட்டும் பொழுது, ஒரு கையால்தான் தட்டவேண்டும். இரண்டு கைகளாலும் தட்டக்கூடாது. பந்தைத் தனது கட்டுப் பாட்டின் கீழ் கொண்டுவருவதற்கு ஏற்றதாக உள்ள இத்திறனில், தமது உடலையும் உடல் அசைவையும் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பதையும் அறிந்து வைத்துக்கொள்வது மிகவும் பொருத்தமுடைய தாகும்.

பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு ஓடுவதற்கு முன்னர், பந்தை எவ்வாறு தட்டவேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். விரிக்கப்பட்ட விரல்களால் உள்ளங்கையை கிண்ணம்போல் குவித்துப் பந்தை தட்டும்பொழுது, முன் கை மணிக்கட்டின் சக்தி அங்கு சிறிது வெளிவர வேண்டும். பந்தை வேகமாக அடிக்காமல், தரையில் பட்டு மேலே கிளம்பிவரும் பந்தின் தலைப்பாகத்தில் விரல்களை வைத்துக் கீழ்நோக்கி அழுத்தித் தள்ளுவது போன்ற தன்மையில் தட்டவேண்டும்.

அதற்கேற்றவாறு உடலை சிறிது தரையை நோக்கிக் குனிந்தவாறு வளைத்து, முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்திருக்காமல் இயல்பாக உள்ள நிலையில் இருந்தே தட்டிவிடவேண்டும்.

நின்றுகொண்டே இலாவகமாகத் தட்டுவதில் பழக்கம் ஆகி, பின்பு தெளிவான முறையில் செய்யலாம் என்ற பிறகு, பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு நடந்தும், பின் ஓடியும் பழகிக் கொள்ளலாம். அதேபோல், ஒரு கை மாறி மறு கையாலும் பந்தைத் தட்டுவதுடன், பந்தைப் பார்க்காமல்

...டாத பாதை நோக்கியே ஓடி எதிரிகளை ஏமாற்றியும், பந்தைத் தரையோடு தரையாக உயர்த்துவதுபோல தட்டிக் கொண்டும் ஓடி ஆடலாம்.

அதே சமயத்தில் விரும்பிய நேரத்தில், விரும்பிய திசைக்குப் பந்துடன் திரும்பலாம். திடீரென நிற்கலாம். ஓடலாம்.

இனி, பந்துடன் ஓடும் முறையை எப்பொழுது எங்கெங்கே பயன்படுத்துவது என்பதையும் இங்கே காண்போம்.

எதிர்க்குழுவினரால் சுற்றி வளைக்கப்பட்டிருக்கும் பொழுது, பந்தை அங்கிருந்து வெளியே கொண்டுவந்து ஆட முயலும் பொழுதும்;

தடுத்து நிற்பவர்களுக்கிடையே புகுந்து, முன்னேக்கிப் பந்தை எடுத்துச் சென்று ஆடத்தான் வேண்டும் என்ற சூழ்நிலையில் ஆடும்பொழுதும்;

வளையம் நோக்கி இன்னும் கொஞ்சம் நெருங்கிச் சென்ருல், எளிதாகப் பந்தை எறிந்து வெற்றி எண் பெற்று விடலாம் என்று நிலைமையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முனையும் பொழுதும்;

வளையத்திற்குள் பந்தை எறியப்போகிருேம் என்பதாக எதிர்குழுவினரைப் பயமுறுத்துகின்ற வேளையிலும்;

எதிரிகள் திட்டமிட்டுத் தடுத்தாடும்பொழுது, அதனை உடைத்து முன்னேறுகின்ற வேளையிலும்;

பந்துடன் ஓடுவதை பயன் படுத்தவேண்டும்.

பந்துடன் ஓடத் தெரியும் என்பதற்காகத் தானே தன்னந் தனியாகப் பலமுறை தட்டிக்கொண்டே இருப்பது மிகத்

தவறான ஆட்டம் என்பதைவிட. தரக்குறைவான ஆட்டம் என்பதே பொருந்தும்.

இவ்வாறு தானே செய்வது, குழு ஆட்டத்தையும், குழுவின் திட்டமிட்டுத் தீர்மானித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆட்ட முறையையும், மனப்பாங்கையும் கெடுத்துவிடும்.

தேவையில்லாத பொழுது, பந்துடன் ஓடும் முறையைப் பயன்படுத்தத் தேவையேயில்லை. இந்தத் திறனைக் கற்றுக் கொள்ளுதல் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் இதனை முறையாகப் பயன்படுத்துவதுமாகும்.

மீறி பந்துடன் ஓடிக்கொண்டிருப்பதானது, எதிராளியிடம் பந்தை ஏமாந்து கொடுத்துவிடவும்; பக்கம் வந்தாடுவதற்காக நிற்கின்ற பாங்கருக்குப் பந்தைப் பெறமுடியாத சூழ்நிலையுடன் அவரிடம் மன உலைச்சலால், உற்சாகமற்றவராக மாற்றிவிடவும், இதனால் அதிக வெற்றி எண் பெறுமல் போய்விடவும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

பந்துடன் ஓடிவரும்பொழுது, தலையை நிமிர்த்தியவாறு தனது பாங்கர்களையும், அதே சமயத்தில் எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களையும் நன்கு கண்ணோட்ட மிட்டவாறே செல்லவேண்டும். பந்தானது தனது உடலுக்குப் பக்கவாட்டில் இருப்பது போலவும், அடுத்த கை அதற்கு ஆதரவாக இருப்பது போலவும் இருந்தால் நல்லது.

பந்து ஓரடி அல்லது ஈரடி உயரம் தரையைவிட்டு எழும்பி வந்தால் போதும். ஏனென்றால், பந்துடன் கரம் தொடர்பில்லாத பொழுது, கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இல்லாமல் இருப்பதால், பிறர் வந்து இடையில் புகுந்து பந்தைக் கடத்திக்கொண்டு போய்விடாமல் காத்துக்கொள்ளவே இந்த முறையை பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

பந்தைத் தரையிலே வேகமாக அடித்து மோதாமல், மெதுவாக இதமாகத் தரையிலே தள்ளியும், பிறகு மேலே வந்து அதன்பின் பந்து கீழே இறங்கும் வரை காத்திருந்து தள்ளி விடுகின்ற இயல்பான திறமையுடன் வேகமாக ஓடிய பிறகு, எப்படி உடனே நிற்பது என்ற சந்தேகமும் கூடவே வந்துவிடுகிறதல்லவா!

பந்துடன் ஓடிவந்து நிற்கவேண்டுமென்ருல், தாண்டிக் குதித்தவாறு இரு கால்களையும் விரித்து நிற்கலாம். முன்ஞெரு கால் பின்ஞெரு கால் என்றவாறும் நிற்கலாம்.

கால்களை விரித்து நின்ருல், சுழற் தப்படி (Pivot) வைக்க, ஏதாவது ஒரு காலை பயன்படுத்தலாம். முன்பின்னுக நின்ருல், பின்னங்காலை மட்டுமே சுழற் தப்படியாக சுலபமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

ஓடிவரும் எதிராளி எதிர் நின்று மறைத்தால், பந்தைப் பின்புறமுள்ள தரையில் தட்டி, மறுபுறம் வரச் செய்து, பாதை மாற்றி முன்னேறிச் செல்கின்ற பந்துடன் ஓடும் முறையும் உண்டு. எதிராளி இடது பக்கம் இருந்தால் வலது பக்கமாகவும், வலது பக்கம் நின்ருல் இடது பக்கமாகவும் தட்டிக்கொண்டு பந்துடன் ஓடவேண்டும்.

இறுதியாக ஒன்று. பந்தைத் தரையில் தட்டிக் கொண்டு ஓடுகின்றபொழுது, ஓடுகின்ற திசையையும், கொண்டிருக்கின்ற நோக்கத்தையும் எதிர்க்குழுவினர் புரிந்துகொள்ளாத நிலையில்தான் செல்லவேண்டும். இதற்கு அதிகப் பயிற்சி தேவை. பயிற்சியில் ஈடுபட்டுப் பழகிக் கொள்பவர்கள் உறுதியாக சிறந்த புகழ்தனை அடைய முடியும்.

வளையத்தைக் காப்பதற்காக உள்ள இரண்டு காப்பாளர்களும் (Backs), பந்துடன் ஓடும் திறமையில் பரிபூரண அனுபவம் உள்ளவர்களாக இருத்தல் மிக மிக அவசிய மாகும்.

தாங்கள் எறியவேண்டிய வளையத்தின் அருகிலோ, அல்லது அதன் வட்டப் பரப்பிற்கோ வந்து, தங்கள் குழு முன்னாட்டக்காரரிடம் பந்தைத் தருவதற்கு, பந்துடன் ஓடிவரும் முறையே அனுகூலமானதாகும். அதிக சாதக மான பலனையும் தருவதாகும்.

அதே சமயத்தில், எதிர்க்குழுவினரின் தடுப்பைத் தவிர்க்கவும், தங்கள் தாக்குதல்களைத் தொடுக்கவும் இம்முறை பயன்படுகிறது.

தங்கள் பகுதியிலிருந்து பந்தை முன்பகுதிக்குக் கொண்டுவரும் காப்பாளர், அங்கு தடுக்க யாரும் இல்லாதிருந்தால், சற்று பந்து உயரமாக எழும்வரை தரை யில் தட்டியவாறு பந்துடன் முன்னேறலாம்.

அவ்வாறு பந்துடன் வரும்பொழுதே, தங்கள் குழு ஆட்டக்காரர்களைத் தத்தந்த இடங்களுக்குச் செல்லுமாறு சொல்லவும், மற்றும் வளையத்திற்குள் குறிபார்த்து எறியக் கூடிய சூழ்நிலையை உண்டுபண்ணுகின்ற அமைப்பை ஏற்படுத்தவும், எதிர்க்குழுவினரைத் தடுமாறச் செய்யவும், காப்பாளர் ஏற்பாடு செய்துவிடலாம். அது காப்பாளரிடம் இருக்கும் தனித் திறமையைப் பொறுத்தே அமையும்.

தடுப்பவர்கள் அருகில்வந்தாலும், சுற்றி ஆட்கள் இருந் தாலும் பந்தை சற்றுத் தாழ்ந்த உயரத்தில் எழுவதுபோலவே தட்டி ஆடவும்.

மேலே விளக்கிய முறைகளைக் கொண்டு, பந்துடன் ஓடும் முறையை நாம் மூன்று முறையாகப் பிரிக்கலாம்.

குறுக்கு நெடுக்காக ஓடல். அதாவது எதிரே எதிர்க் குழுவினர் வந்து தடுக்கும்பொழுது, ஒரு கை மாற்றி மறு கையால் பந்தினை மாற்றி மாற்றித் தட்டிக்கொண்டே, குறுக்கும் நெடுக்குமாக ஓடித் தன் முயற்சியில் வெற்றி அடைவது ஒருமுறை.

பந்துக்கும் எதிர்க்குழுவினருக்கும் இடையிலே தான் நின்று கொண்டு ஓடுதல், எதிரியுள்ள திசைப்பக்கம் தனது தோளைச் சாய்த்த வண்ணம், மறு கையால், பந்து கைக்கு எட்டாதவாறு பந்தை வைத்துத் தட்டிக்கொண்டு முன்னேறுதல் இன்னொரு முறை.

நேரே பந்துடன் ஓடுவதுபோல போக்குக் காட்டிவிட்டு, முன் தரையில் பந்தை தட்டுவது போல் பந்தைத் தன் பின்புறத் தரையில் தட்டி மறுபுறம் மறு கையால் பந்தை வாங்கித் தட்டிக்கொண்டு ஓடுதல் மூன்றும் முறையாகும்.

இதற்கு உடலில் திறன், ஓடும் ஆற்றல், விரைவாகச் செயல்படும் உறுப்புக்கள், அவைகளை ஒழுங்காக இயல்பாக இயக்கி வழிநடத்தும் தன்மை மிகவும் தேவையானவையாகும்.

## (3) வழங்கி ஆடுதல் அல்லது கைமாற்றி அனுப்புதல் (Passing)

பந்தைப் பிடிப்பதும், பந்துடன் ஓடி வருவதும், ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரின் தனிப்பட்ட திறமையாகும். கூடி விளையாடவேண்டிய குழுத் தன்மையும், குழு ஒற்றுமையும், ஒருவருக்கொருவரை புரிந்து கொண்டு, உண்மையிலேயே ஒன்று சேர்ந்து ஆடுகின்ற தன்மை, கைமாற்றிப் பந்தை வழங்கும் திறனில் இருந்துதான் தொடங்குகின்றது.

பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டவுடன், தானே பந்துடன் ஓடுவது, தானே பந்தை வளையத்திற்குள் எறிய முயல்வது, எப்பொழுதாவது ஒரு முறை, சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை சரியாக அமையும்பொழுது நலம் பயக்கும். மற்றவர்களும் அந்தத் திறமையை மதித்துப் போற்றிப் புகழ்வார்கள்.

அதற்காக, அதே முறையை எப்பொழுதும் பின் பற்றினால், அவர் கேலிக்குரிய ஆளாகி விடுவதுடன், குழுவையே உருக்குலைத்துவிடுகின்ற துரோகியாகவும் மாறி விடுகின்றார் என்ற நிலைக்கே கொண்டு வந்துவிடுவார். அந்த சுயநலத்திற்குத் தேகம் எவ்வளவு நேரந்தான் ஒத்துழைக்கும்?

ஆகவே, வழங்கி ஆடும் விழுமிய முறையை ஆட்டக் காரர்கள் அனைவரும் ஒரு நெறியுடனும் நேர்மையுடனும் பின்பற்றவேண்டும்.

பந்தைப் பாங்கருக்கு வழங்குதல் என்றால் என்ன? எப்படி என்பதை நாம் முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எதிரிகள் இடையில் வந்தாலும், இடையூறு செய் தாலும், அவர் கையிலே பந்து கிடைக்காமல், தகுந்த இடத்தில், தகுந்த நேரத்தில், தகுந்த விரைவுடன், தக்க வழியிலே பந்தை வழங்கி, கை மாற்றித் தருதலே வழங்குதல் எனப்படும்.

சரியாகவும், முறையாகவும், திறமையாகவும் வழங்கிக் கொண்டால், அதுவே ஆட்டத்திற்கு அழகையும், ஆட்டத்தின் வெற்றிக்குரிய வாய்ப்பையும் வழங்கிவிடும். கவனமின்மை, அக்கறையின்மை, குறிப்பில்லாமல் தன் விருப்பம்போல் வழங்குதல் எல்லாமே எதிர்க் குழுவினருக் குரிய வெற்றிக்கு வழிகாட்டியாகிவிடும்.

ஆகவே, பந்தைத் தமது பாங்கருக்கு வழங்குவதற்கு முன் எத்தனை முறைகளில் எப்படியெல்லாம் பந்தை வழங்கலாம் என்பதையும் நாம் புரிந்து வைத்துக் கொண்டு பழகிக் கொள்வதற்குமுன், பந்தை வழங்கவும் வாங்கவும் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்பதை விளக்குவோம்.

பந்தாட்டத்திற்கு என்று ஆடுகளத்தில் இறங்கி விட்டால், உடலும் உள்ளமும் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் விறைப்பாகிவிடும். அதுபோல் இல்லாமல், இயல்பாக (Natural) இருக்க முதலில் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான், மனம் நினைப்பதற்கு ஏற்றவாறும், ஆட்டத்தின் தேவைக்கேற்றவாறும் உடல் உறுப்புக்கள் வளையும். அதன் காரணமாக, வேகத்துடன் வருகின்ற பந்து, துள்ளாமல் துடிக்காமல் கைகளுக்குள்ளே வந்து அமர்வதற்கேற்ற பதமான நிலை வரும். எனவே, முதல் தேவை உணர்ச்சிவயப்படாத இயல்பான நிலையாகும்.

இரண்டாவதாக, உடலை சமநிலையில் (Balance) வைத்திருக்கவேண்டும். ஆடும்போது, வேகமும் உண்டு. மிதமும் உண்டு. இடைப்பட்ட நிலையும் உண்டு. ஓடுதற்கும் உடனே நிற்பதற்கும் உடல் சமநிலையில் இருந்தால்தான், பந்தைப் பெற தர, தடுமாற்றம் இல்லாமல் இருக்கும். பந்தையும் குறித்த இடத்திற்கு குறித்த வேகத்தில், குறித்த முறையில் அனுப்பவும் அடையவும் எளிதாக இருக்கும்.

மூன்றாவதாக, பந்தை எறிவதற்குமுன், தன் பாங்கரின் இடம் எங்கு என்று பார்த்துத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. அதற்காக அவரை அடிக்கடி பார்த்துக் கொண்டிருக்கவும் முடியாது. பாங்கரைப் பார்ப்பதை தெரிந்துகொண்டால்கூட, எதிர்க் குழுவினர் அவர் முன்னேபோய் நின்றுகொண்டு, பந்தைத் தடுத்தாடி விடுவார்கள். எனவே, எங்கேயோ பார்ப்பது போல பார்வையை வைத்துக்கொண்டு, பாங்கருக்கு எங்கே, எப்படி வழங்குவது என்பதிலேயே முழு நோக்கத்தையும் வைத்து, சூழ்நிலையைக் கண்காணித்து, முன்னரே தங்கள் பயிற்சிக் காலத்தில் கொண்டு பழகிய சைகையின் படி வழங்க வேண்டும். இல்லையேல் எதிரி கைக்குப் பந்து கிடைக்க, பின்னர், பந்துக்காக அவர்கள் பின்னே ஓடித் தொலைக்கவேண்டும்.

நான்காவதாக, பந்தைப் பிடித்திருக்கின்ற இவர், வழங்கப் போகிறுரா, பந்துடன் ஓடப் போகிறுரா, வளையத்திற்குள் பந்தை எறியப் போகிறுரா என்பதை, எதிர்க்குழுவினர் யூகித்துத் தெரிந்துகொள்ளாதவாறு பந்தை முதலில் பிடித்துப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, பந்தைத் தலைக்கு மேலே பிடித்து, பின் கீழே வயிற்றுக்கு முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தி இன்னும் கொஞ்ச நேரங்கழித்து, தரையில் தட்ட முயற்சித்தோ அல்லது வழங்கவோ ஆள் தேடினுல், நேரம் வீணுகுவதுடன், எதிர்க் குழுவினர் அதற்குள் தங்களைத் தயார் செய்துகொண்டு, தாக்கி ஆட முனைந்து விடுவார்கள். ஆகவே, பந்தைப் பிடிக்கும் பாங்கில் ஒரு நளினம் இருக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது மேற்கூறிய முறைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் எறியக்கூடிய நிலையில் இருப்பவர், எப்படி எறிந்து வழங்க வேண்டும் என்று பார்ப்போம்.

தன் பாங்கருக்குப் பந்தை வழங்கும் போது, அவருக்கு முன்னுலோ அல்லது தூரத்திலோ எறிந்து, அல்லது தலைக்கு மேலே எறிந்து, வாங்குபவரைத் தள்ளாட வைப்பதும் தடுமாறச் செய்வதும் சரியான வழங்குதல் அல்ல. ஆளைப் பார்த்து பந்தை வழங்குவதைவிட, இடைவெளி பார்த்து அதனுள் பாங்கரை ஓடச் செய்து, பின் பந்தைப் பிடித்துக் கொள்ளுமாறு வழங்குவதும், ஓடுபவரின் வேகத்திற்கேற்பவே எறியப் பெறும் பந்தின் வேகமும் சரியாக அமைந்திருக்கவேண்டும்.

பந்தை எறியும் திசையைப் பார்த்து, பின், உடலை முன்புறம் சிறிது இயக்கி அல்லது ஒரு தப்படி (Step) எடுத்து வைத்து எறிந்தால், தேவையான இடத்திற்கும் எறியலாம். திறமையாகவும் எறியலாம். இம்முறையை தொடக்கத்திலிருந்தே கற்றுத்தேர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

இன்னும் ஒன்றை நாம் வழங்குவதற்கு முன் கவனிக்க வேண்டும். எதிரிக்குக் கைக்கு எட்டுகின்ற தூரத்தில் இடைவெளி இருந்தால், எறியக்கூடாது. பந்து அவரின் கைக்கல்லவோ கிடைத்துவிடும். ஆகவே, எதிரியை ஏமாற்றி வேறு போக்குக் காட்டி, தடுமாறச் செய்து, தவறு நேராதபடி, தன் பாங்கருக்கு வழங்குவதே சரியான வழங்குதல் ஆகும்.

பத்து அல்லது 15 அடி தூரத்திற்குள் இருந்தால், இரண்டு கைகளிலும் பந்தைப் பிடித்து வழங்கலாம். எறியலாம். அதற்குமேல் தூரமாக இருந்தால், ஒரு கையால் எறிந்து வழங்கினுல்தான் பந்து போய்ச் சேரும். இரு கையால் அதிக தூரம் எறிவது சிரமமாகத்தான் இருக்கும்.

இவ்வாறு வழங்கிக் கொள்வதில், வாங்குபவரும் வழங்குபவரும் ஒருவருக்கொருவர் அருகருகே ஓடிக் கொண்டு, குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் பந்தைப் பெற்றுக் கொண்டு வளையம் நோக்கி ஓடுதல்; எதிரிகள் வழங்குகின்ற பந்தை இடைமறித்தும் பறிக்கப் பழகிக் கொள்ளுதல்; கடைக் கோட்டிலிருந்து தாங்கள் எறியும் வளையப் பகுதிக்கு அருகாமையில் இருக்கும் பாங்கருக்கு விரைவாகத் தூக்கி எறிதல் (Fast-Break) போன்றவற்றையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இனி, கைமாற்றி வழங்குவதில் உள்ள பல முறைகளையும் காண்போம்.

வழங்குதல் என்பதை மாற்றல் என்றும் கூறலாம். ஆகவே, வழங்கலை மாற்றல் என்று இங்கு கையாளுகிறோம்.

## (4) முன் தள்ளி மாற்றல் (Chest pass or Push pass)

கூடைப் பந்தாட்டத்திலேயே, அதிகமாக பயன்படுத்தப் படுவது இந்த மாற்றல் முறைதான். ஆடுகளத்திற்குள்ளே மிகக் குறுகிய தூரத்திற்குள்ளேயும், சிறப்பான குறியுடன்

வழங்குவதற்கும், இந்த முறை அதிகமாகப பயன் படுகிறது.

எல்லா நிலைமைகளிலும், எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் எல்லோராலும் எளிதாக மேற்கொள்ளப்படும் இந்த மாற்றலுக்கு, பந்தை நெஞ்சுக்கு முன்புறமாக வைத் திருந்து, இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து வைத்திருந்து பிறகு முன்னேக்கித் தள்ளி வேகமாக மாற்றுவதைத்தான் 'முன் தள்ளி மாற்றல்' என்கிறோம்.

பந்தைச் சுற்றி விரிந்து பரந்திருக்கும் விரல்களின் அமைப்பானது, கட்டை விரல்கள் பந்துக்குப் பின்புறம் இருக்க, மற்ற எட்டு விரல்களும் பந்துக்குப் பக்கவாட்டில் பதிந்திருக்குமாறு பிடித்திருக்க வேண்டும்.

பந்தை அதே நிலையில் வைத்திருந்து, கொஞ்சம் சக்தியை சேர்த்து, முன்புறமாகத் தள்ளும்பொழுது, கால்கள் இரண்டையும் சிறிதளவு இடைவெளிவிட்டு இணையாக, சமநிலையுடன் இருக்குமாறு வைத்துக்கொண்டு நின்றால்தான், பந்தை இலாவகமாக வழங்கும் வசதி உண்டாகும்.

பந்தை முன்புறம் தள்ளியதும் கைகளை அப்படியே நிறுத்தாமல், கைகளைத் தொடர்ந்து வருவதுபோல, விறைப் பாக நீட்டியிருக்கவும். அதே சமயத்தில், இணையாக இருந்த கால்களில் ஒன்றைத் தூக்கி ஒரு கால் முன்னே இருக்குமாறு வைத்தும் பந்தை எறியலாம்.

மணிக்கட்டும் கைகளும் வலிவுடன் இருந்தால்தான், பந்தை வேகமாகவும், நன்றாகவும் எறியலாம்.

கைகள் இரண்டும் விலாப்புறத்தில் தொடாமல இருக்கும்படி கைகளை வைத்துப் பந்தை நெஞ்சுக்கு நேரே பிடித்திருந்ததுபோல் அல்லாமல், பக்கவாட்டில் தொட்டுக்கொண்டிருப்பதுபோல் கைகளைப் பக்கவாட்டில்

அணைத்தவாறு பந்தை முன்தள்ளி மாற்றும்பொழுது விரல்கள் அனைத்தையும் விரித்துத் தள்ளி, பிறகு கைகளை முழு அளவு முன்புறம் நீட்டிவிடவும்.

கூடைப் பந்தாட்டத் தொடக்கத்தில், முதன் முதலாக இந்த முன்தள்ளி மாற்றல்தான் இடம் பிடித்துக் கொண்டிருந்தது. நன்றாக இம் மாற்றலைப் பழகிக் கொண்டால், மற்ற மாற்றல்களும் எளிதாகவே வரும்.

## (5) ஒரு கை துள்ளுமுறை மாற்றல் (One Hand Bounce Pass)

எதிராளி மிக அருகாமையில் நெருங்கி நிற்கும்பொழுது அவரின் தடுப்புக்கும் தாக்குதலுக்கும் தப்பி, தன் பாங்கருக்குப் பந்தை வழங்க இம்முறை பயன்படுகிறது.

பந்தை வைத்திருப்பவர், ஒரு காலடி (Step) முன்னே வைத்து ஒரு கையில் பந்தை வைத்திருந்து, அதைத் தரையில் மோதித் துள்ள விட்டுத் தன் பாங்கருக்குப் பந்தை மாற்ற வேண்டும்.

அதற்காக, பந்தினது தலைப்பாகத்தில் கைவைத்து சிறிது அழுத்தித் தள்ளுதல் வேண்டும். அவ்வாறு வழங்கும் பந்தானது பாங்கரின் இடுப்புக்குக் கீழேயும் முழங்கால்களுக்கு மேலேயும் உயர்வது போல, தரையில் துள்ளவிட வேண்டும்.

உடல் சமநிலையிலே இருக்க, ஒருகாலை முன்னே வைத்து தமது இடப்புறமாகவோ, வலப்புறமாகவோ வசதிக்கேற்ப மாற்றித் தரலாம் (வழங்கலாம்).

எதிராளியின் கால்களுக்கருகே பந்தைத் தரையில் மோதித் துள்ள விடுவதால், அவருக்கு எடுத்தாட முடியாத ஒரு இக்கட்டான நிலை ஏற்படும்.

பந்தை அதிக உயரம் எழுவது போல துள்ளவிட்டு மாற்றுதல் கூடாது.

## (6) இருகை துள்ளு முறை மாற்றல் (Two Hand Bounce Pass)

பந்து வைத்திருப்பவருக்கும் அவரது பாங்கருக்கும் இடையில் எதிராளி நின்றுகொண்டிருந்தால், பந்தைத் தடையின்றி வழங்க, இந்த முறைதான் பயன்படும்.

கால்கள் இரண்டையும் சிறிது இடைவெளி இருப்பதைப் போல வைத்திருந்து, பந்தின் பின்புறமாகக் கட்டை விரல்களும், மற்ற விரல்களும் அழுத்திப் பிடித்திருக்க, பந்தை இயல்பாக, அதிக வேகமில்லாமல் சுழற்றி விடாமல், மெதுவாகத் தரையில் மோதித் துள்ள விடவேண்டும்.

குள்ளமான ஆட்டக்காரர்கள், நெட்டையாக உள்ள எதிர்க் குழுவினரை சமாளிக்க இந்த முறை பயன்படுகிறது. ஆகவே, இடுப்புக்குக் கீழே, முழங்கால்களுக்கு மேலே என்றவாறுள்ள உயரத்திற்குப் பந்து எழும்புவது போலவே துள்ள விடவேண்டும்.

## (7) இருகை கீழ்நிலை மாற்றல் (Two hand underhand Pass)

இடுப்புக்கருகே பக்கவாட்டில் பந்து இருப்பது போல, இரண்டு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, விரும்பிய இடத்திற்கு, அப்படியே கைகளை முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து தள்ளி, பந்தை அனுப்பி வழங்கி மாற்றலுக்குத் தான் இருகை கீழ்நிலை மாற்றல் என்று பெயர்.

பந்தை மாற்றித்தர முடியாதவாறு எதிர்க்குழுவினர் முன்பக்கமாக சூழ்ந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது, முன் கூறிய துள்ளல் முறையாலும், முன் தள்ளி மாற்று முறையிலும் மாற்ற இயலாத நிலையில், பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு

ஓட முடியாத நிலையில், வேறு வழியின்றி, தன் மிக அருகாமையிலுள்ள பாங்கருக்குக் கை மாற்றித் தரவே இம்முறை பயன்படுகிறது.

இம்மாற்றலினால், பந்தைப் பாங்கருக்கு எளிதாகவும் சுலபமாகவும் மாற்றி விடலாம். ஆனால் அதிக தூரத்தில் உள்ளவருக்கு வழங்கப் பயன்படாது.

எறிவதற்கு முன், சமமாக இணையாக இருக்கும் கால்களில் ஒன்றை, முன்னால் ஓரடி வைத்து எறிந்து வழங்கினால் இனிதாக இருக்கும்.

## (8) ஒருகை கீழ்நிலை மாற்றல் (One hand under hand Pass)

இருகை கீழ்நிலை மாற்றலில் பந்தை எறிந்த பிறகும், இரண்டு கைகளும், பந்தைத் தொடர்ந்து வருவது போல் வந்து நீண்டு நிற்கும்.

ஒருகை கீழ்நிலை மாற்றலில், பந்து இருகைகளாலும் இடுப்புக்கருகில் பக்கவாட்டில் முன் போலவே பிடிக்கப் பட்டும், உயரமில்லாதவாறு பாங்கருக்கு வழங்கப்பெற்ற பிறகும், தொடர்ந்து வருவது ஒருகை தான். அவ்வாறு வழங்கும் ஒரு கையில்தான் சிறிது வலிமை சேர்த்து, பந்து தள்ளப்படுகிறது.

இம்முறை, ஆட்ட நேரத்தில் நெருக்கடியான நேரங்களில், அடிக்கடி பயன்படுகிறது.

## (9) இருகை மேல் நிலை மாற்றல் (Two Hand over head Pass)

எதிரே நிற்கும் குள்ளமான எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களை ஏய்க்கவும், சமாளிக்கவும் இந்தமுறை மாற்றலையே உயரமான ஆட்டக்காரர்கள் பயன்படுத்துகின்றனர்.

ஒருசில நாடுகளில் தான் இம்முறை பயன்படுத்தப் படுகிறது என்ருலும், மிகவும் எச்சரிக்கையுடனும் விழிப் புடனும் இருந்து ஆடவேண்டியது மிக மிக அவசியமாகும்.

இரண்டு கைகளாலும் வளையத்திற்குள் பந்தை எறியும் பயிற்சியும் பழக்கமும் உள்ளவர்தான், இம்முறை மாற்றலை விரும்புவர் என்றும் வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர்.

தலைக்கு மேலே பந்தை பின்புறமாகப் பிடித்திருந்து, எதிரே நிற்பவரை ஏமாற்றி, பாங்கருக்கு வழங்கவேண்டும். மற்ற முறைகளைப் போல, பந்தை வேகமாக வழங்கி மாற்ற முடியாது.

சுழற்தப்படி எடுத்து, வளையத்திற்குள் பந்தை எறிகிற வருக்கு இம்முறையில் பந்தை வழங்கினுல், சுலபமாகப் பிடித்து பந்தை எறிய வசதியாகவும் வாய்ப்பாகவும் இருக்கும்.

## (10) இருகை பக்க நிலை மாற்றல் (Two Hand Side Arm Pass)

பக்கக் கோடுகளுக்கு அருகே நிற்பவர்கள், தங்கள் கையில் உள்ள பந்தைத் தம் பாங்கருக்கு வழங்க, இம்முறை மாற்றலையே உபயோகிக்கின்றனர்.

இரண்டு கைகளாலும் பந்தைக் காதுக்கருகில் பக்க வாட்டில் பிடித்திருந்து, அங்கிருந்து தம் பாங்கரை நோக்கி, பந்தை தலைப்பக்கமாக பின்னுக்குக் கொண்டு வந்து, அதன் பிறகு முன் நோக்கி எறிய வேண்டும். அதே சமயத்தில், இடது காலை முன்னுக்கு ஓரடி வைத்தும் எறிய வேண்டும். எறிந்து முடிந்த பிறகு, இரு கைகளும் தொடர்ந்து வந்து, நீண்டு நிலைத்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மாற்றல் நாம் நினைப்பது போல் சுமுகமாக நடக்கும்.

## (11) விரைவு மாற்றல் (Base ball Pass)

நீண்ட தூரத்தில் நிற்கும் தம் பாங்கருக்கு, பந்தை எறிந்து வேகமாக மாற்றுவதற்குஇம்முறை பயன்படுகிறது.

ஒரு காலை ஓரடி முன்னால் வைத்து, தோளுக்கு மேலே இருக்கும்படி முழங்கையை வளைத்தவாறு பந்தைப் பிடித்திருந்து, பின்னோக்கிப் பந்தைக் கொண்டு சென்று, அங்கிருந்து வேகமாகப் பந்தை எறிய வேண்டும்.

பந்தை எறிகின்ற சமயத்தில், மறு கை முன்னோக்கி நீண்டு, உடல் சமநிலையை சரி செய்வதுபோல அக் கையை முன்புறம் நீட்டிவைத்திருக்க வேண்டும்.

பந்தை எறிந்த பிறகும், கைகள் இரண்டும் முன்முனை கியே வந்திருக்க வேண்டும்.

விரல் நுனிகளின் இறுக்கப்பிடிப்பிலே பந்து இருந்தால் தான், வேகமாக பந்தை வீசி எறியும்பொழுது, பந்து சுழலாமல், குறித்த இடம் நோக்கி விரைவாகச் செல்லும். இல்லையேல், எதிர்பார்த்த பாங்கரிடம் பந்து போகாமல், இடையே காத்து நிற்கும் எதிர்க்குழுவினரின் கைகளுக்கிடையில் சிக்கிக் கொள்ளும்.

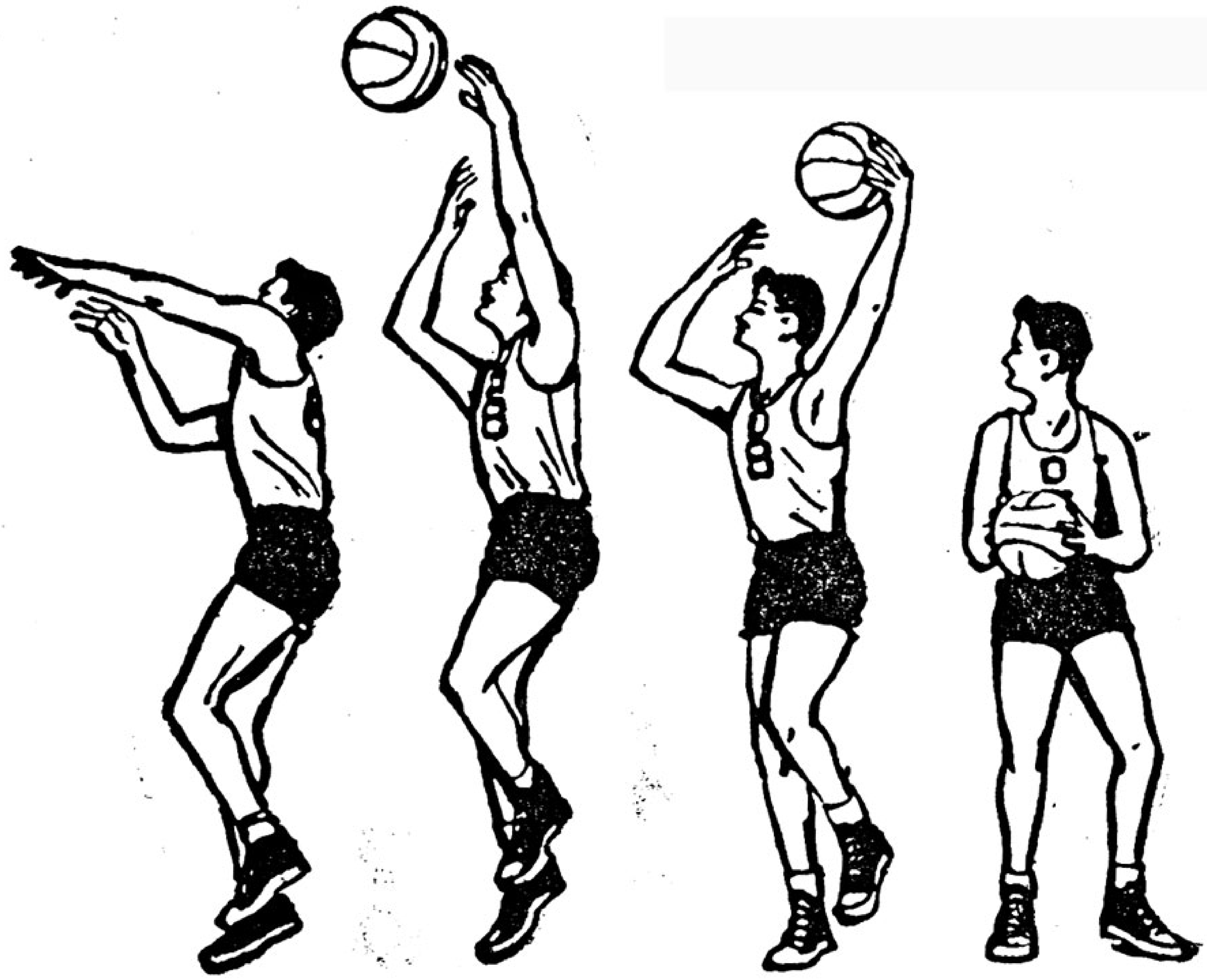
எதிர்க்குழு வளையத்தினருகில் தமது பாங்கர் தனித்து நிற்கும் போது, பந்து அவரிடம் இருந்தால், நிச்சயம் வெற்றி எண் பெறுவதற்கு அவரால் சுலபமாக எறிய முடியும் என்கிற சூழ்நிலையிலே இம்முறை மாற்றல் பயன்படுகிறது.

## (12) கொக்கி முறை மாற்றல் (Hook Pass)

ஆட்டம் தொடங்கிய ஆரம்ப காலத்தில், இந்த கொக்கி முறை மாற்றல் தான், ஆட்டத்தில் அதிகமாக இடம் பெற்றிருந்தது என வரலாற்றுக் குறிப்பு ஒன்று விரித்துரைக்கின்றது. ஆட்டத்தில் விறுவிறுப்பும் புதிய முறை

களுடனே பரபரப்பும் புகுந்துகொண்ட பிறகு, இம்முறை அருகிக் குறையத் தொடங்கி விட்டது.

எத்தனை பேர் முன்னே நின்று தடுத்துவிட முயன்றாலும், அவர்களது கைகளுக்கு எட்டாதவாறு, பந்தை ஒரு கையால் உயரே ஏந்தியவாறு, அவர்களை ஏமாற்றி



அவர்களுக்கு அப்பால் நிற்கும் தன் பாங்கருக்குப் பந்தை மாற்றிவிடும் முறை மிகவும் அதியற்புதமானதாகும்.

கையைப் பந்துடன் வளைத்தாற்போல் ஏற்றியிருப்பதால் தான், இதற்கு கொக்கி முறை மாற்றல் என்று பெயர் வந்தது.

பந்தை ஒரு கையில் ஏந்திப்பிடித்து, எந்தத் திசைப் பக்கம் பந்தை எறியவேண்டுமோ அந்தப் பக்கமாகவளைந்து,

எதிரே தடுக்க வந்தவரை ஏமாற்றி எறிய வேண்டும். உடல் நன்கு வளைந்திருப்பதால் எந்தப் பக்கமும் எப்படியும் லாவகமாக எறியும் வசதி ஏற்படும்.

பழக்கத்தாலும் பண்பட்ட பயிற்சியாலுமே நீண்ட தூரத்திற்கும், குறுகிய தூரத்திற்கும் ஏற்றவாறு எறிய முடியும். அத்துடன் பந்துக்கு வேகமும் விரைவும் தந்து ஆடமுடியும்.

பந்தை மேலே வழங்கி விட்டு, அங்கிருந்து திரும்பி எதிரியின் முன்புறத்தில், குனிந்த நிலையில் குதித்து அகலமாகக் கால்களை விரித்து நிற்பதால், தனக்கு உடல் சம நிலையும், எதிரியின் நடமாட்டத்திற்குத் தடையும் கிடைக்கிறது.

மேலே கூறிய மாற்று முறைகள் எல்லாம், ஆட்டத்தின் விறுவிறுப்புக்கும் வேகத்திற்கும் வழியமைத்துத் தருபவை களாகும். ஆடும் பொழுது, இடத்திற்கும் சமயத்திற்கும் ஏற்றவாறு பயன்படுத்தி ஆடினால், பார்ப்பதற்கு அருமை யாகவும், ஆடுவோருக்குப் பெருமையாகவும் இருக்கும்.

## (13) குறியுடன் எறிதல் (Shooting)

கூடைப் பந்தாட்டத்தின் நோக்கமே, குறிபார்த்து வளையத்திற்குள் பந்தை எறிந்து வெற்றி எண்களை அதிக மாகப் பெற்று வெற்றியடைவதுதான். முன்னர் நாம் விளக்கிய அத்தனைத் திறன் நுணுக்கங்களும், குறிபார்த்து எறிவதற்குறிய முன்னோடிகளாக, வழியமைத்துத் தரும் ஒளி விளக்குகளாக அமைந்தவைகளாகும்.

குறிபார்த்து எறியத் தெரியாத ஒரு குழு, எத்தனைதான் மற்ற நுணுக்கங்களில் மாபெரும் தேர்ச்சி பெற்றிருந்தாலும், மகிமையுற்றிருந்தாலும், விழலுக்

கிறைத்த நீராக, காட்டில் பூத்த மலராக, பாலையில் எரியு
நிலவாகத்தான் வீணாகும்.

ஆகவே, குறிபார்த்து எறிவதற்கேற்ற அமைப்பையுட
அருமையையும் புரிந்துகொண்டவர்களால்தான், சிறந்
ஆட்டக்காரர்களாக மலர முடியும், வளர முடியும்.

பந்தை வளையத்திற்குள் எறிவதற்கு முன்னால், ஒருவர் **உணர்ச்சிவசப்படாத நிலையில்தான்** இருக்கவேண்டும். உணர்ச்சியின் வசமானால் உடல் விறைப்பாகிவிடும். உறுப்புக்கள் மனம்போல் இயங்காது. எதிர்பார்ப்பதும் நடக்காது. அதன் மூலமாகக் கவலை வரும். கோபம் பீறிடும். இதனால் எதிர்மாறான செயல்கள்தான் நடக்குமே தவிர ஏற்ற உதவியோ உற்ற பயனோ எதுவும் கிடைக்காது. எனவேதான், மனக் கிலேசத்தை வளர்க்கும் உணர்ச்சி வயப்படக்கூடாது என்கிறோம்.

அடுத்து தேவைப்படுவது **தன்னம்பிக்கை.** தன்னம்பிக்கையின் மூலம் எந்தக் காரியத்தையும் சாதித்து விடலாம் என்பது அறிஞர்களின் கருத்தாகும். எதிர்க் குழு ஆட்டக்காரர்களின் ஆட்டத் திறமையைக் கேட்டு அஞ்சுவதோ, அதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை அடைவதோ கூடாது. தன்னம்பிக்கை இருந்துவிட்டால், அது அமைதியான மனநிலையை உண்டாக்கும். சிறந்த இயல்பான உடல் நிலையைக் கொடுத்திருக்கும். சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்துகொள்ளும் மனப்பக்குவத்தை, மாற்று வழிகளைத் தேடித் தந்திருக்கும். கூடவே வருகின்ற குழப்பத்தைக் கெடுத்து, காரண காரியத்தை ஆராய்கின்ற அறிவினைக்கொடுத்து ஆதரிக்கும். இல்லையேல், மாலை வேளையில் கயிற்றைப் பார்த்து பாம்பென்று கருதி பயந்தவன் கதையாகி, எதிலுமே குழப்பம் ஏற்பட, குழுவே தோல்வி பெறுவதற்குரிய நிலையைத் தோற்றுவித்து விடும்.

மூன்றாவதாக, ஒருவருக்குத் தேவை, சூழ்நிலைக்கேற்ப, தெரிந்த திறன் நுணுக்கங்களைத் திறமையாகப் பயன் படுத்தும் கூர்மதியாகும். அத்துடன் ஆழ்ந்த அனுபவம், அடுத்தடுத்துக் குறையாமல் கொண்டிருக்கின்ற முயற்சி, குழு ஒற்றுமை, ஒன்று கலந்தாடும் ஒற்றுமை இவை களிருந்தால்தான் ஆட்டம் பரிபூரணமாகப் பரிமளிக்கும்.

அத்துடன் முன்னரே நாம் விளக்கியுள்ள உடல் சமநிலை (Balance) எப்பொழுதும் தேவைப்படும்.

முன்னர் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு தேகத்தையும், மனநிலை யையும் தயார் நிலையில் வைத்துக்கொண்டு, வளையத்தை நோக்கிக் குறிபார்த்து எறிய வேண்டும். அவ்வாறு வளையத்திற்குள் பந்தினை எறியும் தூரத்தை மூன்று வகை யாகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள் ஆட்டவல்லுநர்கள். அவற் றையும் காண்போம்.

வளையத்திற்கு அருகாமையில் இருந்து கொண்டு பந்தை எறிதல். அதாவது, தான் நிற்கும் இடத்திற்கும் வளையத் திற்கும் குறைந்தது 12 அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பது போல. 12 அடிக்குட்பட்ட தூரத்திற்குள் எங்கு நின்று கொண்டு எறிந்தாலும் இது 'அருகிலிருந்து குறிபார்த்து எறிதல்' என்ற அமைப்புக்குள் அடங்கும்.

அடுத்து தூரத்திலிருந்து எறியும் அமைப்பு என்று ஒன்று உண்டு. வளையத்திலிருந்து 24 அடிக்கு அப்பால் நின்றுகொண்டு, குறிபார்த்து எறிவதாகும்.

இதற்கிடைப்பட்ட தூரத்து இடைவெளி அமைப்பும் உண்டு. அதாவது வளையத்திலிருந்து 12 அடியில் தொடங்கி 24 அடி தூரம் வரை உள்ள பகுதியில் நின்று பந்தை எறியும் முறையாகும்.

தூரத்தை வைத்துக்கொண்டு எறியும் தன்மையைக் குறித்துக் காட்டியதுபோலவே, எப்படி எறிவது, எங்

முறையைப் பின்பற்றுவது என்பதையும் இனி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

## (14) அருகிலிருந்து எறிதல் (Lay up Shot)

குறிபார்த்து எறியும் எல்லாவகை 'எறி'களுக்கும் இந்த 'எறி முறை' தான் அடிப்படையானதாகும்.

வளையத்திற்குக் கீழே கொஞ்சம் தள்ளி நின்று, ஒரு கையாலோ அல்லது இரு கைகளாலோ பந்தைக் குறிபார்த்து எறிவதே இம் முறையாகும்.

கையில் வைத்திருக்கும் பந்துடன், வளையத்திற்கு மிக அருகாமையில் பந்தை உயர்த்திய கைகளால் அல்லது கையால் பந்தை எறியலாம். வேகமாக ஓடி வந்தாலும் சரி, அல்லது நின்ற நிலையில் பந்தை வைத்திருந்தாலும் சரி, பந்துடன் நின்ற நிலையில் இருந்து, நேரே, உயரமாக, எந்த அளவுக்கு உயரத் தாண்ட இயலுமோ, அந்த அளவுக்குக் குதித்துதான் பந்தை எறிய வேண்டும்.

வேகமாக ஓடி வந்தாலும் திடீரென்று நின்றே, எழும்பிக் குதித்தே பந்தை எறிய வேண்டும் என்பதால், இரு கால்களையும் நன்றாகத் தரையில் ஊன்றி உதைத்து எழும்பினால்தான், அதிக உயரம் தாவிட முடியும்.

இந்த மாதிரி எறிதலுக்கு, ஓடி வந்தாலும், ஒரு காலினால் உதைத்து எழுந்தால்தான் முடியும் என்பார்கள். என்றாலும், இரண்டு கால்களிலுமே நன்றாக உதைத்தெழும் வலிமை இருக்க வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

இனி, பந்தைப் பிடித்து எறியும் முறையில், ஓடி வந்த வேகத்தில் பந்தை இரு கைகளாலும் ஏந்தி, உயரே எழும்பி அங்கிருந்து ஒரு கைக்கு மாற்றும்போது 'பந்துடன் ஓடும்' விதிகளினின்றும் கூட தவறிவிடக்கூடாது.

"உயரே எழும்பு—ஒரு கையால் பந்தைப் பிடி—குறிபார்த்து எறி" என்ற வாசகத்திற்கு ஏற்ப, வளையத்தினருகே கையும் மணிக்கட்டும் நீண்டிருக்க, பந்து உள்ளங்கையில் தேங்கியிருப்பதுபோல் வைத்திருந்து எறிய வேண்டும்.

இவ்வாறு வளையம் நோக்கி எறியப்பெறும் பந்தானது, வளையத்தின் பின்பக்கப் பலகையிலுள்ள நீண்ட சதுரத்திற்குள்ளாக மோதினால், நிச்சயம் பந்து வளையத்திற்கு உள்ளே போய்விடும். அதிக வேகத்துடன் பலகையில் மோதாமல், சரிசெய்து லாவகமாகப் போடுதல் வேண்டும்.

எறிவதற்கு முன் எதிரிகள் தடுத்தாலும் எரிச்சல் படாமல் எறியும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## (15) குதித்து எறிதல் (Jump-Shot)

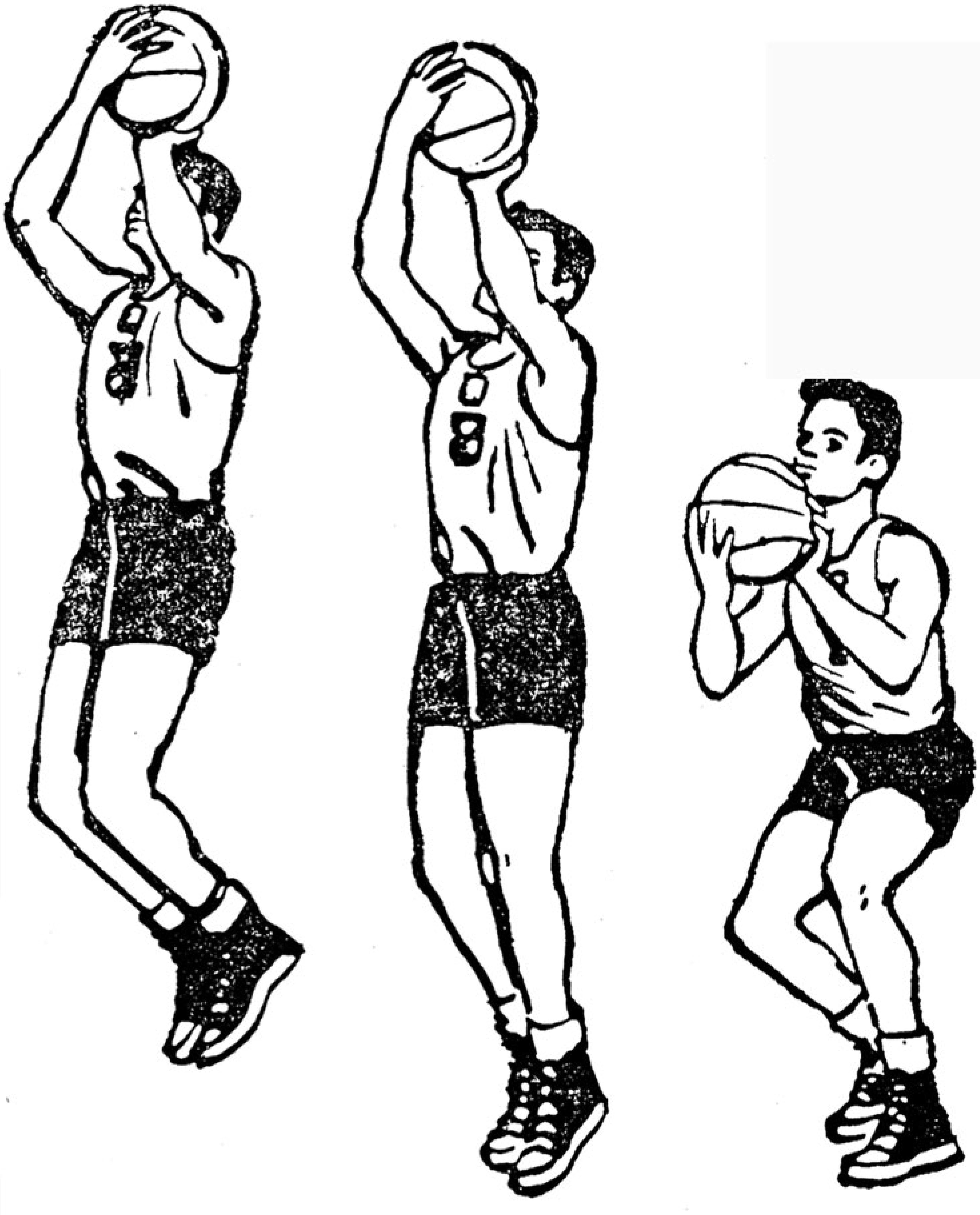
கூடைப் பந்தாட்டம் தோன்றிய காலத்தில், தூரத்தில் இருந்தே, குறிபார்த்து வளையத்தை நோக்கிப் பந்தை எறியும் பழக்கமே அதிகமாக இருந்தது.

அநேக சமயங்களில், எதிர்க் குழுவினர் எதிரே நின்று தடுத்துவிடக்கூடிய வாய்ப்பு இருந்தமையால், இரண்டு கைகளாலும் பந்தைப் பிடித்துத் தூக்கி, தூரத்திலிருந்தே எறிவதற்கு ஆட்டக்காரர்கள் முயன்றனர். ஒரு சில சமயங்களைத் தவிர, மற்ற நேரங்களில் எல்லாம் பந்து வளையத்திற்கு அருகே கூட போக முடியாத நிலைமை கூட ஏற்பட்டிருந்தது.

ஆகவே, இரு கைகளால் அதிகமான தூரம் எறிய முடியவில்லை என்பதைவிட, எதிரிகளும் எளிதாகத் தடுத்து விடுகின்றனர் என்ற காரணத்தினாலேயே ஒரு கையில் அதன் உள்ளங்கை விரல்களில் ஏந்தி, அப்படியே தோளுக்கு மேலே உயர்த்தி, அங்கிருந்தே தரையை

உதைத்து உயரே எழும்பிக் குதித்துப் பந்தை வளையம் நோக்கி எறியும் முறையை உண்டாக்கினர். தாவிக் குதித்துப் பந்தை எறிந்ததால், எதிரியால் தடுத்தாட முடியாமற் போயிற்று.

இவ்வாறு குதித்துக் குறிபார்த்து எறியும் முறைக்கு, வலிமையுள்ள தோள், பலமான மணிக்கட்டு, பந்தைத் தூக்கித் தள்ளக்கூடிய விரல்கள் மிகவும் அவசியம்.



ஒரு கைதான் உபயோகப்படுகிறது என்பதால், உடம்பின் ஒரு பகுதிதான் அந்த நேரத்தில், முழுமையாக

செயல்படுகிறது. ஆகவே, சக்தியில்லாத ஆட்டக்காரர்கள் இவ்வாட்ட எறி முறையை அடிக்கடி பயன்படுத்த முடியாது போகிறது. அதே சமயத்தில், ஓடி வந்து முன்னர் விளக்கியது போல குறிபார்த்து எறிவதற்கு அதிகத் திறமையும், கூர்மையும் அவசியம் வேண்டும்.

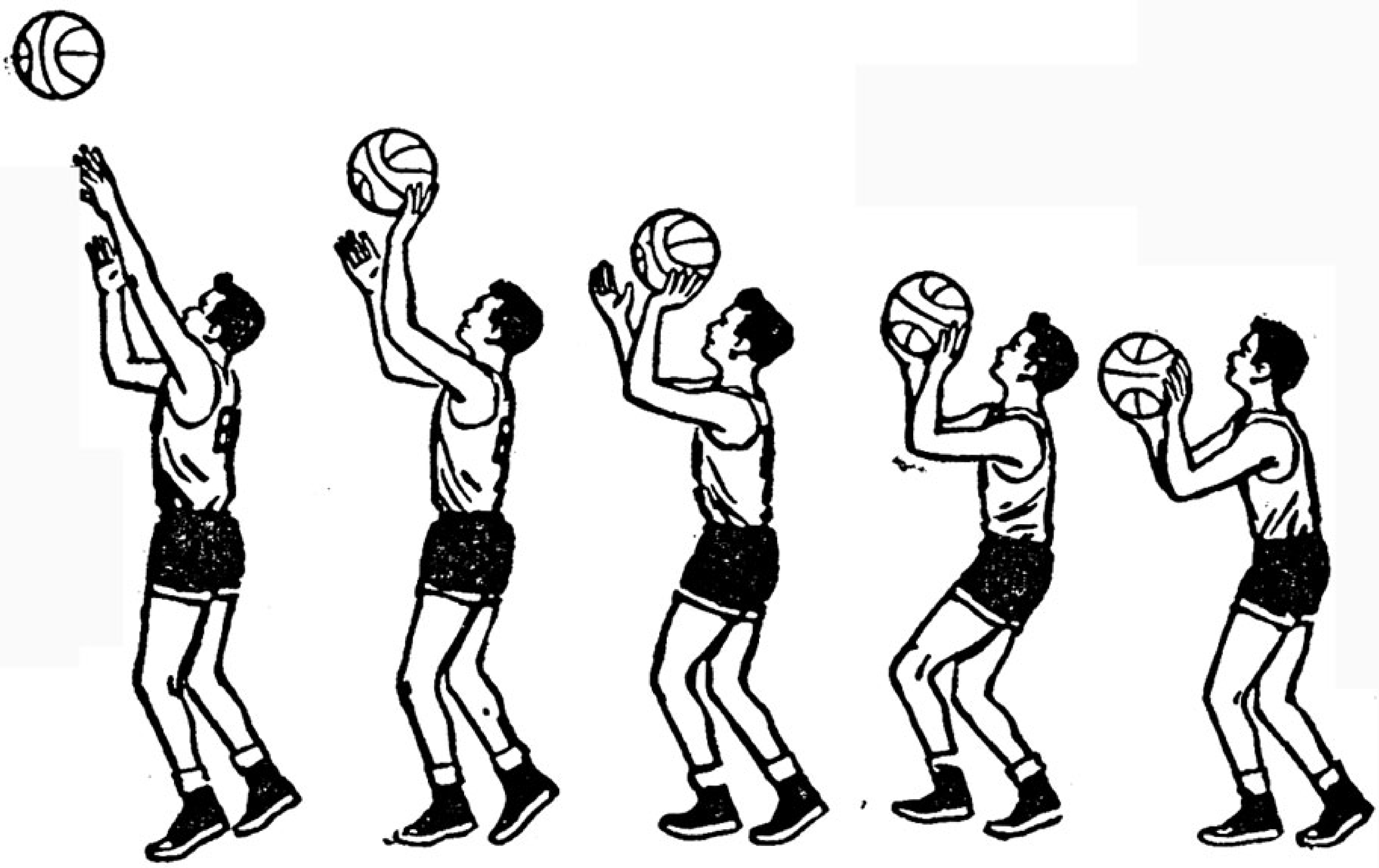
பாங்கரிடமிருந்து பந்தைப் பெற்றோ, அல்லது தன்னிடமிருக்கும் பந்தையோ எறிய வேண்டிய முறை இப்படித் தான். இரண்டு கால்களையும் தரையில் ஊன்றி, அங்கிருந்து தரையை உதைத்து எவ்வளவு உயரம் மேலே எழ முடியுமோ அந்த அளவு உயரம் சென்று, இடுப்பளவு உயரத்தில் இரு கைகளாலும் பிடித்திருந்த நிலையை மாற்றி, மேலே சென்றதும் வலது அல்லது இடது கை ஏதாவது ஒன்றில், உள்ளங்கை மற்றும் விரல்களில் பந்தை அமரச் செய்து, அங்கிருந்தபடியே அவசரப்படாமல், உணர்ச்சி வசப்படாமல், வலுவாகவும் விரைவாகவும் அதே சமயத்தில் சரியாகவும் வளையம் நோக்கி எறிய வேண்டும்.

இவ்வாறு எறிகிற பந்தை, வளையத்தின் முன் பகுதியைப் (வளைவினை) பார்த்து எறியக் கூடாது. அது, பந்து தவறிப்போய்விடுவதற்குரிய நிலையைத் தந்துவிடும். மிகவும் நம்பிக்கையுடன், வளையத்திற்குள் பந்து விழும் என்ற எண்ணத்துடன் இருக்க வேண்டுமானால், வளையத்தின் பின்பகுதியைப் பார்த்து (பலகையின் ஓரம்) எறியும் பொழுதுதான், வளையத்தின் முழுபரப்பிற்குள்ளும் பந்து செல்வதற்குரிய தன்மை அமைகிறது.

இந்த சாதாரண உண்மையைப் புரிந்துகொண்டுசெயல் படாததால்தான், பல சமயங்களில் எறிகின்ற பந்து அனைத்தும் வளையத்தில் விழாது தவறிவிடுகின்றன. ஆகவே, தாங்கள் இழைக்கின்ற தவற்றைத் தெரிந்து திருத்திக் கொண்டு ஆடும்பொழுது, திறமையும்வளர்கிறது. தகுதியும் பெருகுகிறது என்பதையும் நாம் கவனத்தில் கருத்தாகக் கொள்ள வேண்டும்.

## (16) ஒரு கையால் பந்தெறிதல் (One hand Set shot)

முன்னர் விளக்கியது போலவேதான் இந்த எறி முறையும், என்றாலும், ஒரு சிறிய மாற்றம் இதிலே அடங்கியிருக்கிறது என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.



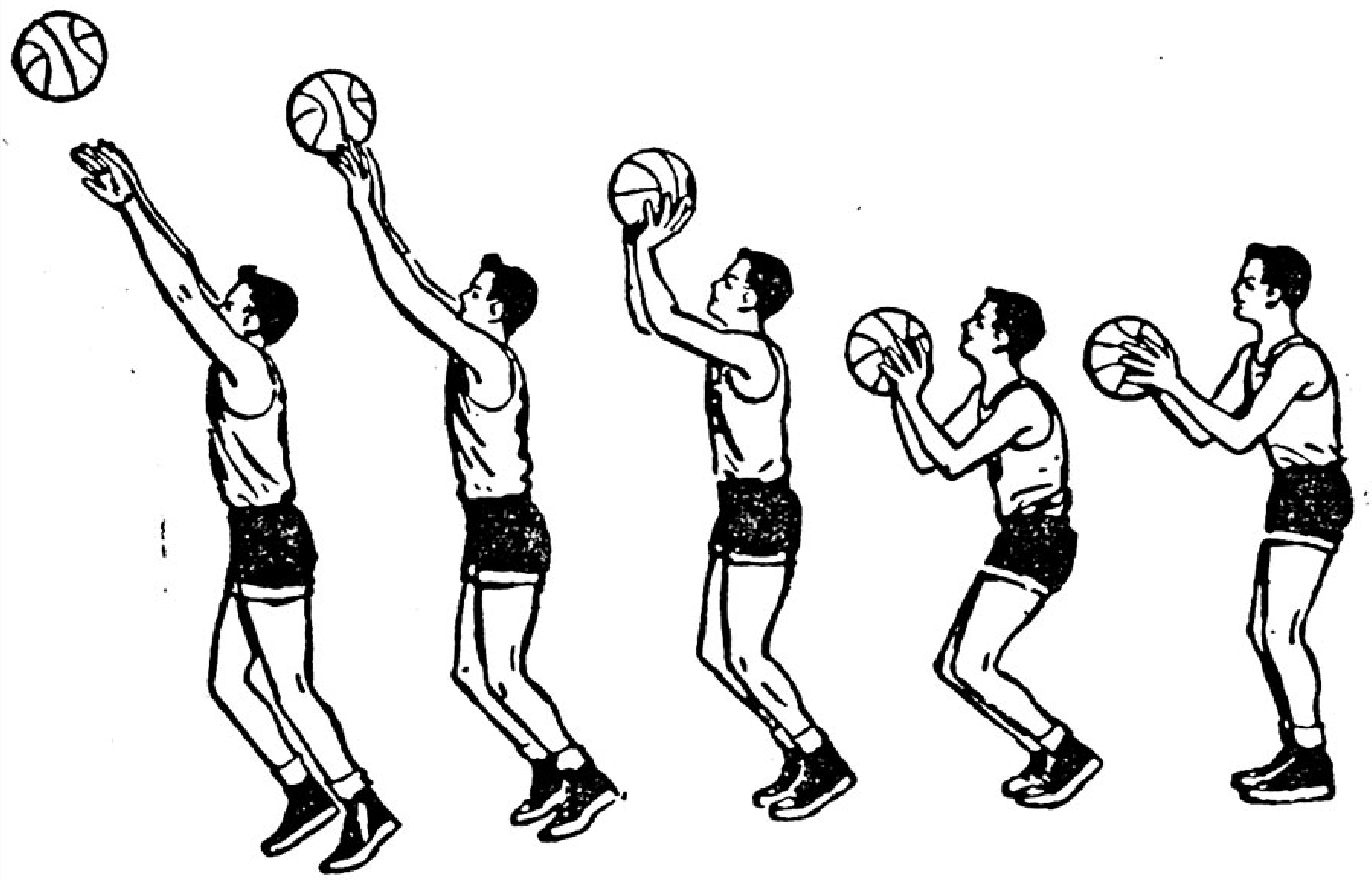
தாவிக் குதித்து முன் எறி முறையில் எறிந்தது போல, இந்த முறையில் இல்லை. ஆட்டக்காரர் தரையில் நின்று கொண்டுதான் எறிகின்றார்.

இடது கையினால் பந்தை எறிகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், தன் இடது காலையே முன் வைத்துப் போடுகின்ற உடல் அமைப்பே இதில் உள்ளதால், சில சமயங்களில் உடலுக்கு இயல்பாக இயங்க முடியாமல் போகிறது. இலாவகத் தன்மையும் கிடைக்காது போய்விடுகிறது. சரியான உடலியக்கம் இல்லையென்றால் குறி எப்படி சரியாக அமையும்! ஆகவே, இந்த ஒரு கை எறி முறையில் வெற்றி பெற விரும்புவோர் அதிகப் பயிற்சி செய்தால்தான் முடியும்

## (17) இரு கையால் பந்தெறிதல் (Two hand Set shot)

பந்தை இரு கைகளாலும் மார்புக்கு நேராகப் பிடித்திருந்து, பின்னர் வளையத்தை நோக்கி, நேரே முன் தள்ளி எறிவது ஒரு முறையாகும்.

பந்தை இரு கைகளாலும் தலைக்கு மேல் அல்லது முகத்திற்கு முன்னால் இருப்பதுபோல் பிடித்து, பின்னர்க் குறி பார்த்து எறிகின்ற முறையும் இன்னொரு முறையாகும்.



நீண்ட தூரத்தில் நின்று கொண்டு, வளையத்தை நோக்கிப் பந்தை எறியவே இம் முறை பயன்படுகிறது. அத்துடன், ஒரு கையால் குறிபார்த்து எறிய இயலாதவர்களும், கை வலிமை இல்லாதவர்களும் இரு கைகளையே பயன்படுத்தி எறியும் முறையைப் பின்பற்றி விளையாடுகின்றார்கள்.

சிறிது முன்னோக்கி உடலை வளைத்து, முழங்கால்களையும் மடித்து, இரு கைகளாலும் பந்தை முகத்திற்கு முன்

பிடித்திருந்து, பிறகு கைகளை மேலே உயர்த்தி, அப்படியே மணிக்கட்டை வளைத்து, விரல்களை முன்னுக்குத் தள்ளி, வளையம் நோக்கி எறிய வேண்டும். பந்தை எறிந்தபின், உடல் நிமிர்ந்த நிலையை அடைந்து விடுகிறது.

தலைக்கு மேலாகப் பந்தை வைத்து எறியும் (Over hand Shot) ஆற்றல், அதிகப் பயிற்சியின் பிறகே பெறக்கூடிய சக்தியாகும்.

## (18) கை வளைத்து எறிதல் (Hook Shot)

வளையத்திலிருந்து 10 அல்லது 15 அடிக்குள்ளாக பந்துடன் இருந்து விளையாடும் நேரத்தில், எதிர்க் குழுவினர் நெருக்கமாக நின்று தடுத்து நிற்கும்பொழுது, முன்னே விளக்கியுள்ள முறைகளில் பந்தை வளையம் நோக்கி எறிய முடியாத சூழ்நிலை அமையும்பொழுது, எல்லோருக்கும் எட்டாதவாறு கையை உயர்த்தி வளைத்துப் பந்தை எறியும் முறையையே 'கொக்கி எறி' என்பார்கள்.

எதிரிக்கு எட்டாத அளவுக்குப் பந்தை ஒரு கையால் (வலது அல்லது இடது கை) பக்கவாட்டில் கொண்டு சென்று, அங்கிருந்து தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, ஒரு காலால் தரையை உதைத்து, உயரே எழும்பி, அங்கிருந்து உள்ளங்கை மற்றும் விரல்களின் மேல் அமர்ந்திருக்கும் பந்தை வளையம் நோக்கி எறிய வேண்டும்.

இதேபோல், உடலை வளைத்து, இரண்டு கைகளாலும் எறியக் கற்றுக்கொள்வதும் மிகவும் நல்லது. இக்கட்டான சமயங்களில், நல்ல பயனையே இம் முறை நல்கும்.

இனி, எவ்வாறு எறிவது என்று கவனிப்போம். பந்தை எறிய வேண்டும் என்று எண்ணுகின்ற திசைக்கு எதிராக பந்தை வலது கையால் ஏந்தி, காலைக் குறுக்காக வைத்து அதாவது வலது கால் பின்னும், இடது கால் முன்னும்

இருப்பது போல் நின்று, நன்ருக உயர எழும்பி எறிய வேண்டும்.

எந்த நேரத்திலும், உடலைத் தள்ளாட விடுவதோ, சமநிலை இழப்பதோ கூடாது. பந்தானது பக்கம் செல்லும் கையுடன் சென்ருலும், முகமும் விழியும் வளையம் நோக்கியே இருக்க வேண்டும்.

இடது கைத் தோளானது, வளையம் நோக்கி இருப்பது போல் உடல் அமைப்பு இருக்க வேண்டும். தாண்டிக் குதிப் பதற்கு முன், பந்து இரு கைகளிலும் இருந்து, தாண்டிய உடனே பந்து வலது கைக்கு மாற்றப்பட்டு, அந்தக் கை நீண்டிருந்தவாறு அப்படியே மேலேறி, தலைக்கு மேலே நல்ல உயரத்திற்கு வந்தவுடன், அங்கிருந்தபடியே பந்தை எறிந்துவிட வேண்டும்.

பந்தை எறிந்தவுடன், வளையத்திற்கு இணையாக, இரு கால்களையும் விரித்து, முழங்கால்கள் வளைந்து நிற்க, முகம் வளையத்தை நோக்கி இருக்குமாறு நிற்க வேண்டும்.

இம் முறையின் மூலம், எதிரியின் தடுப்பிலிருந்து விடுபடுவதுடன், எளிதாகப் பந்தை எறிந்து வெற்றி எண் பெறவும் முடியும்.

எறியும்பொழுது உடல் விறைப்பாக இருக்கக்கூடாது. மிகவும் பதமாக இருக்க வேண்டும்.

**பயிற்சி முறை :** மேலே கூறிய, எறி முறைகளை ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் ஐயம் திரிபறக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின், தனக்கு எந்த எறிமுறை இயல்பாக, எளிதாக வருகிறது என்பதையும் உணர்ந்து கொண்டு, தினந்தோறும் தனியாகவே வளையத்திற்குள் பந்தை எறிந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

எங்கெங்கே நின்று கொண்டு எறிந்தால், எதிரியால் தடுக்க முடியாமல் இருக்குமோ, அந்த நிலைகளைக் கண்டு கொண்டு, அங்கங்கே நின்று, பல கோணங்களில் (Angle) இருந்து பந்தை எறிந்து பழகி, எறி திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

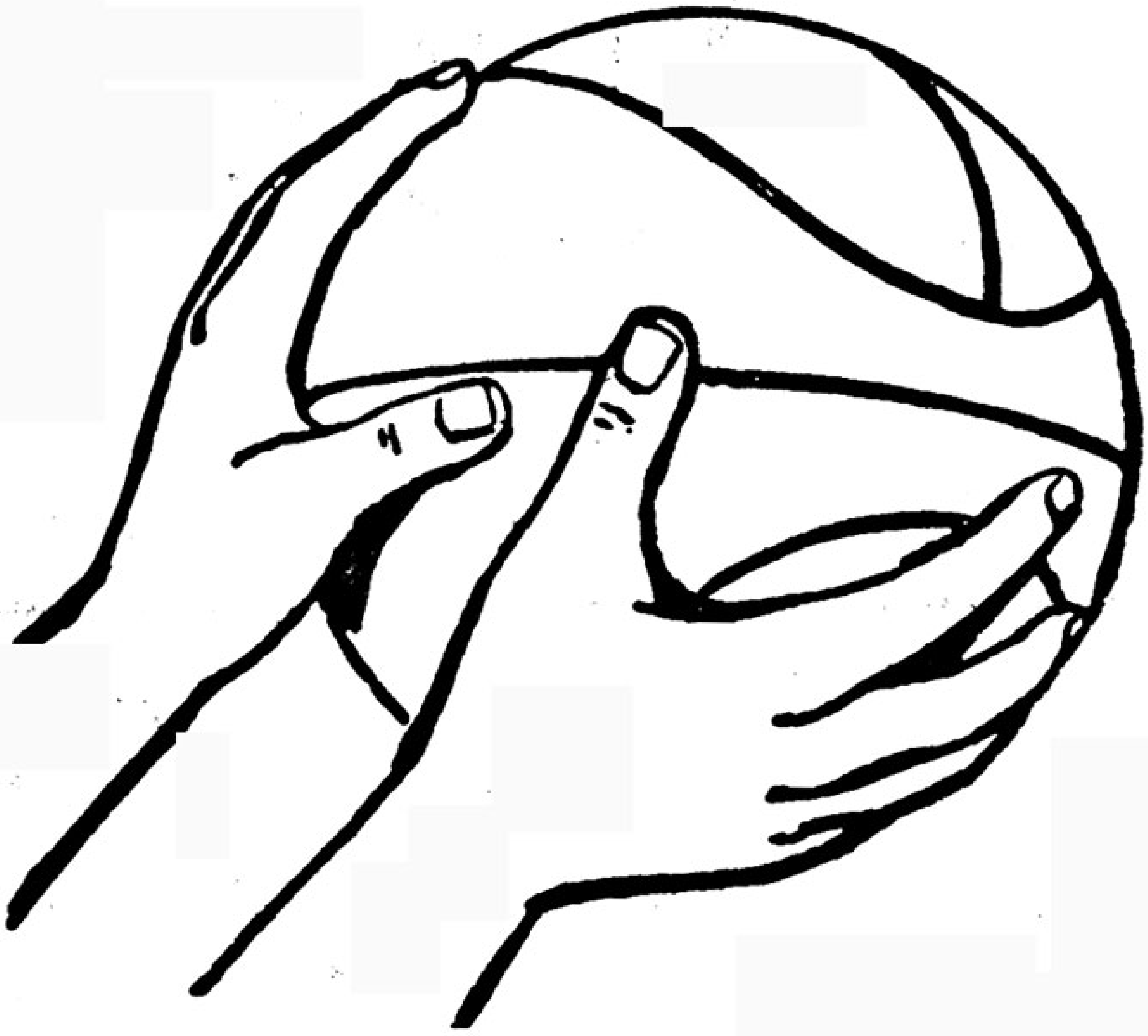
பந்தை வளையம் நோக்கி எறிவதற்கு முன், தரையில், ஒரு முறை பந்தைக் கீழே விழவிட்டுத் தட்டிக்கொள்வதும், அல்லது ஒரு தப்படி எடுத்து வைத்துப் போடுவதும், விறுவிறுப்பின்றி மந்தமான நிலையில் நின்று எறிவதும் விரும்பத்தகுந்த விளையாட்டு முறையல்ல. அது போன்ற சூழ்நிலையில் எதிரிகளுக்கு வசதியான சூழ்நிலையை அமைத்துத் தடுத்தாடக்கூடிய தன்மையைத் தந்துவிடும். ஆகவே, மேற்கூறிய வேண்டாத, விரும்பத்தகாத பழக்க வழக்கங்களை ஆரம்பத்திலிருந்தே விட்டுவிடும் பயிற்சியை யும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

'பந்து தன்னிடம் வரட்டுமே' என்று வரும் பந்துக்காகக் காத்திருக்காமல், பந்திடம் தானே சென்று பெறுவதும், பெற்ற உடன் எறிவதற்குத் தயாரான நிலையில் நிற்பதும், பிறகு ஏற்ற நிலையில், ஏற்ற எறி முறையைப் பயன் படுத்தவும் போன்ற திறன்கள் பயிற்சிக்குப் பிறகே வரும்.

எல்லா எறிகளிலும் சிறந்த பயிற்சி வேண்டும். ஒன்றி ரண்டு எறிமுறை போதுமென்று பயிற்சி செய்வது ஆட்டத்தில் பயன் தராது. எறியும்பொழுது 'நிச்சயம் இந்த முயற்சியில் வெற்றி பெறுவோம்' என்ற தன்னம் பிக்கையுடன் எறியும் பண்பு வேண்டும். அதற்காக 'என்னால் முடியாதா என்ன?' என்ற இறுமாப்பும் தலைக் கனமும் அங்கு தலைகாட்டவே கூடாது.

தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கவும், திறன் நுணுக்கங் களைப் பெருக்கவும் உண்மையான உழைப்பும், உன்னதப் பயிற்சியும் நிச்சயம் தேவை.

# தாக்கி ஆடும் வழியும் தடுத்தாடும் முறையும்



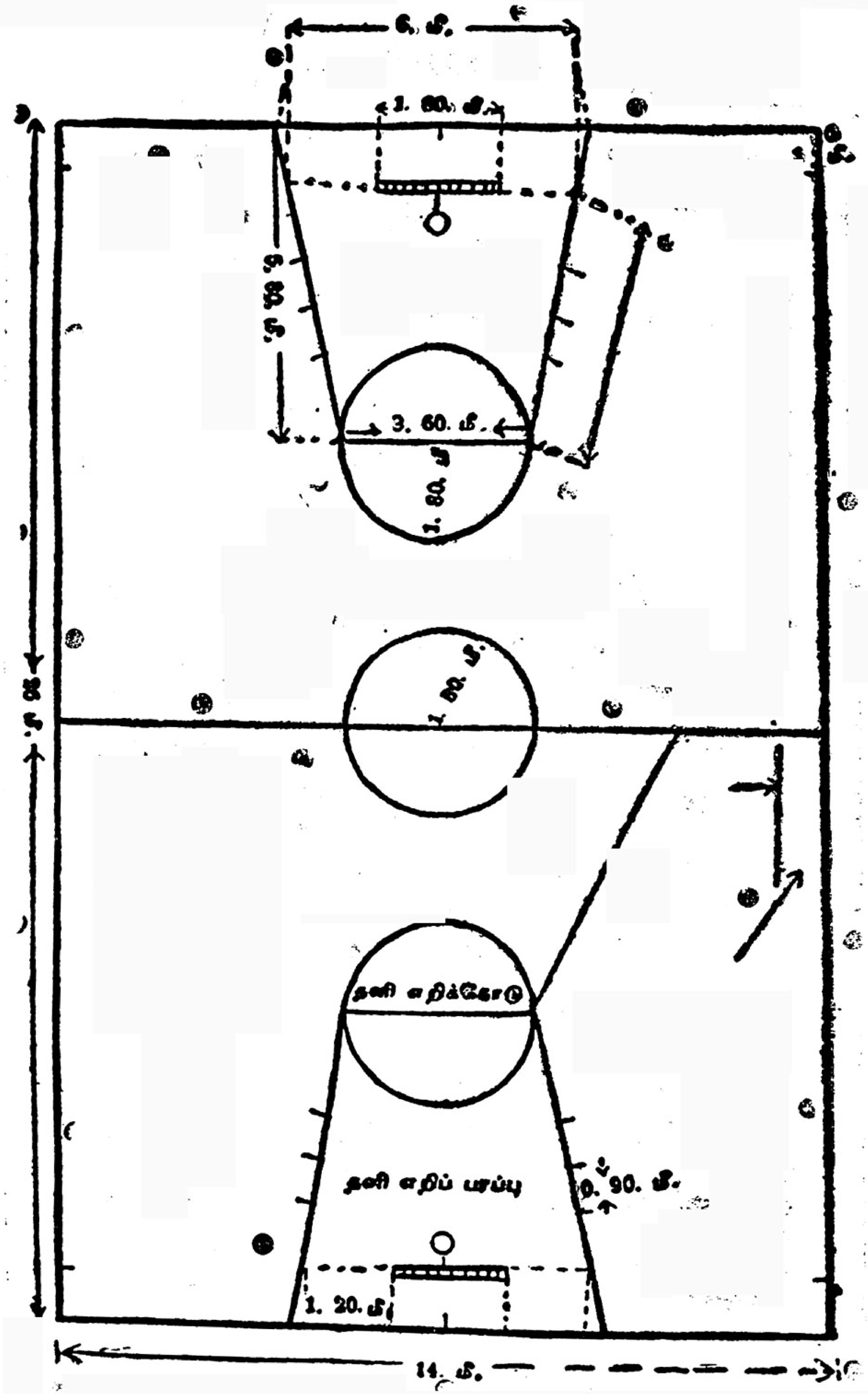
(1) தாக்கி ஆடும் முறை

(2) தடுத்தாடும் முறை

(3) எல்லைக் காவல் (Zone Defense)

(4) ஆளுக்கு ஆள் காவல் (Man To Man)

(5) தடுத்தாடும் குறிப்புக்கள்



6. மீ.
1. 80. மீ.
3. 60. மீ.
1. 80. மீ
தனி எறிக்கோடு
தனி எறிப் பரப்பு
0. 90. மீ.
1. 20. மீ.
14. மீ.

## தாக்கி ஆடும் முறை

பந்தைப் பிடித்தாடவும், கொடுத்தாடவும், குறிபார்த்து எறிந்தாடவும் கூடிய திறன் நுணுக்கங்களைத் தெரிந்து கொண்டோம், தெளிந்து கொண்டோம்.

தெரிந்து தெளிந்த வழிகளை, திறன் முறைகளை, கூடி விளையாடும்பொழுது எவ்வாறு இணைப்பது, ஆட்டத்தை எவ்வாறு இனிதாக்குவது என்பதே விளையாடும் விதமாகும்.

விளையாடும் 'விதம்' ஒன்றுதான், என்றாலும் விளையாடும் முறையிலே 'இதம்' என்பது ஆளுக்கு ஆள், வேறுபட்டுத் தான் இருக்கிறது. தனிப்பட்ட ஒருவரின் நடை, பாவனை, உடலியக்கத்தில் உண்டாகும் நளினம், அவரது அரிய முயற்சியின் பயன் இவைகளினால் மாறுபட்டுத்தான் காணப்படுகிறது.

கூடைப் பந்தாட்டத்தில் விளையாடும் விதமானது தாக்கி ஆடுதல் (Offence) 'தடுத்தாடுதல்' (Defense) என இருவகைப்படும்.

ஒரு குழுவினரிடம் பந்து கைவசம் இருக்கும்பொழுது அக்குழுவினர் பந்தைத் தட்டிக் கொண்டும், வழங்கிக்

கொண்டும் முன்னேறிச் சென்று வளையத்தை நோக்கி வந்து பந்தை வளையத்திற்குள் குறிபார்த்து எறிய மேற்கொள் கின்ற முயற்சிகளையே தாக்கி ஆடுதல் என்கிறோம்.

ஆகவே, தாக்கி ஆடும் குழுவினராக மாறி ஆடுகின்ற ஆட்டக்காரர்கள் பின்வரும் முறைகளைப் பக்குவமாகப் பின்பற்றி ஆடவேண்டும்.

**பாதுகாப்பு:** பந்துடன் ஓடி முன்னேறும் ஒரு தாக்கி ஆடும் குழு ஆட்டக்காரர் மேல் பாயவும், பாதை வழி நின்று தடுக்கவும், குறிபார்த்து எறிய விடாமல் குழப்பவும் போன்ற செய்கைகளில், வளையத்தைக் காத்து, தடுக்கும் குழுவினர் எப்பொழுதும் பரபரப்புடனும் துடிதுடிப் புடனும் இருப்பார்கள்; அந்த நிலையில், பந்துடன் செல் வோருக்குப் பாதுகாப்பு அவசியம் தேவைப்படுகிறது.

ГВ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நமகருத் தெரிய வேண்டாமா?

முன்னேறிச் செல்கின்ற அவருடன், பாங்கர் ஒருவர் எப்பொழுதும் பின்தொடர்ந்து சென்றுகொண்டிருக்க வேண்டும். அவர் முன்னேற்றம் முற்றுகை இடப்படுகின்ற பொழுது, அந்த வியூகத்தை உடைத்து மீளவும், வெளி வரவும், வளையத்திற்குள் எறிய இயலாதபொழுது தங்கள் குழுவினரிடம் தந்து விடவும், பரிமாறிக் கொள்ளவும், பாதுகாப்பாக இருக்கும் பொருட்டு, பின்பற்றி வரும் பாங்கருடன், தக்க பாதுகாப்பு ஏற்படுத்திக்கொண்டு மற்றவர் செல்வது மிக மிக அவசியம்.

**ஒற்றுமை:** தானே தனியாகச் சென்று, பந்தை எறிந்து வெற்றி பெற்றுவிடலாம் என்ற தடித்தனமான எண்ணம் எப்பொழுதும் தலைதூக்கவே கூடாது. ஆபத்தான சூழ்நிலையில் எப்பொழுதாவது இப்படி செய்ய நேரலாம் என்றாலும், 'எப்பொழுதும் தனியாகவே செல்வேன்' என்று

குரங்குப் பிடியான கொள்கை கொண்டிருப்பது குழுவுக்கே நல்லதல்ல.

தனிமையில் செல்ல நினைப்பதும், மீறிச் செல்வதும் மன்னிக்க முடியாத மாபெரும் குற்றமாகும். ஆகவே, பந்தை பாங்கருக்கு வழங்கியும், அவரிடமிருந்து வாங்கியும், இடையிடையே புகுந்தும், இடைவெளி அமைத்தும் முன்னேறும்பொழுதுதான், விரைவாகச் செல்ல முடிகிறது. பாதுகாப்புடன் இருக்க முடிகிறது. அத்துடன், தடுக்க முயல்பவர்களைத் தடுமாறச் செய்யவும், ஏமாற்றவும் முடிகிறது.

**சந்தர்ப்பத்தை உண்டாக்குதல்:** எப்பொழுது பந்து தன்னிடம் வரும் என்று எதிர்ப்பார்த்து நிற்பவர்கள் வாழைப்பழச் சோம்பேறிகளாவார்கள். 'சந்தர்ப்பத்திற்காகக் காத்திருக்காமல் சந்தர்ப்பத்தை உண்டுபண்ணிக் கொண்டு செயலாற்றுகிறவர்களே சீக்கிரம் முன்னேறுகின்றார்கள்' என்ற பழமொழிக்கிணங்க, பந்துக்காகத் தானே ஓடிப் பெறுவது தான் சாலச் சிறந்ததாகும்.

எந்த நிமிடத்திலும் எதுவும் நேரலாம் என்பதற்கேற்ப, பந்தை வாங்கவும் வழங்கவும் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை உண்டாக்கி, அவைகளுக்குரிய வாய்ப்பைத் தேடி ஆடுகளத்திற்குள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, முன்னேறியும் முன்னேடியும் பெறவேண்டும்.

தாங்கள் முன்னால் ஓடிப் பந்தைப் பெறுவதானது தங்களுக்குப் பந்து கிடைத்துவிடுகிறது என்பதைவிட, எதிரிகளுக்கு அந்த வாய்ப்பு கிடைக்காமல் செய்து விடுவதானது ஒரு வகை பாதுகாப்பல்லவா! படபடப்பு இல்லாமல் மேலும் ஆடலாம் அல்லவா!

**இடம் பார்த்து நட:** பந்துடன் முன்னேறிப் போகும் பொழுது, முட்டுக்கட்டை ஏற்பட்டால், எதிரிகளால் வழி மறைக்கப்பட்டால், தடுக்கப்பட்டால் அதற்காக,

தடுமாறவும் கூடாது. அதே சமயத்தில் முன்னேறித் தான் போயாக வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடிக்கவோ முரண்டு பிடிக்கவோ கூடாது.

அதனுல் தான், இடம் பார்த்து நட என்று கூறுகிறோம். அந்த முட்டுக்கட்டையை எவ்வாறு அகற்றிச் செல்வது என்று ஆராய வேண்டும். ஓடிவரும் ஆறுனது சிறிய மேடாக இருந்தால் கடந்து போகிறது. பெரிய குன்ருக இருந்தால் சுற்றி வளைந்து போகிறது, அதுபோல்தான், இடத்திற்கேற்ப ஆட்ட முறையை மாற்றிக் கொள்ளவும்.

பின்புறமாக வரலாம், பக்கவாட்டில் பாங்கருக்குப் பந்தை வழங்கிவிடலாம். திசையை மாற்றிக்கொண்டு சுழல் தப்படியின் மூலம் செல்லலாம். தங்களது திசையை மாற்றிக் கொள்வதுபோல பாவனை செய்து எதிரியை திசை திருப்பிப் பாங்கரிடம் பக்குவமாக வழங்கித் தாக்குதலைத் தொடரலாம் என்ற முறையில் இருக்கவேண்டும்.

**இடைவெளி:** எதிர்க் குழுவினர் தடுப்பு முறையினைத் தகுந்த முறையில் சிறந்த வழியில் கடைப்பிடிக்கும் பொழுது, முன்னேறிச் செல்கின்றவர்கள் உணர்ந்து கொள்வதுடன், உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலைக்கு ஆளாகிவிடக் கூடாது.

பந்தை இந்தப் பக்கம் அந்தப் பக்கம் என்று கை மாற்றி வழங்கிக் கொண்டிருக்கும்பொழுதும், அவர்கள் அமைத்திருக்கின்ற தடுப்பு முறையிலே இடைவெளியை ஏற்படுத்தி, அந்த இடைவெளியை அவர்கள் உணர்வதற்குள்ளாகவே, அந்த இடைவெளிக்குள் பந்துடன் நுழைந்து முன்னேறிவிட வேண்டும். இதற்குப் பொறுமை, நிதானம், நிதர்சனம் மிக மிக அவசியம்.

திட்டமிட்டு செயல்படுவதும், சிறந்த குழு ஒற்றுமையும் இருந்தால்தான் இடைவெளி ஏற்படுத்தும் தன்மையில் வெற்றி பெறமுடியும்.

**பந்தைப் பார்! பிடி! :** இவ்வாறு முன்னேறி வந்து, வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தி, வளையத்திற்குள் பந்தை எறிய வாட்டமான சூழ்நிலை அமைத்து,வளையம் நோக்கிப்பந்தைக் குறிபார்த்தும் எறிந்தாகிவிட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். எறிகின்ற பந்தானது, எல்லா தடவையும் வளையத்திற்குள் புகுந்து வெற்றி எண்ணைக் கொடுத்து விடும் என்று திட்டவட்டமாகச் சொல்வதற்கில்லை.

வெற்றி பெறலாம். வெற்றி பெறவில்லை என்றால் என்ன செய்வது? வளையத்திலோ, பின் பலகையிலோ பந்து பட்டு மோதித் திரும்பி வரும்பொழுது, எதிர்க் குழுவினர் அதனைப் பிடித்துவிட்டால் என்ன ஆகும்? அவர்கள் கைவசம் பந்து போய்விட்டால், பிறகு விரட்டி அல்லவா பிடிக்க வேண்டும்!

ஆகவே, எதிரிகளிடம் பந்து சிக்கிக் கொள்ளாதவாறு, அவர்கள் அந்த முயற்சியில் வெற்றி பெறாதவாறு தடுப்பது, தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்களது கடமையாகும்.

இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொள்கின்ற ஆட்டக் காரர்கள், தாங்கள் பந்தைக் பிடிப்பதில் முதல் ஆட்களாக இருந்து ஆடவேண்டும். அதற்குரிய பழக்கமானது, பந்துடனே முன்னேறுவதற்குரியபயிற்சியையும், இலக்கான வளையம் நோக்கி அடிக்கடி முற்றுகையிடுதற்குரிய குணத் தையும் அதிகமாக வளர்த்துவிடும்.

ஆகவே, வளையம் நோக்கி எறிகிற ஒவ்வொரு பந்துக்கும் எறிபவர் அல்லது அவரின் பாங்கர் பின்னேக்கிச் சென்று பந்தைப் பார்த்துப் பிடித்தாடுவதுதான் சிறந்த ஆட்ட மாகும்.

**வாங்கு! வழங்கு! :** எப்பொழுதெல்லாம் தனது பாங்கருக்கு பந்தை வழங்குகின்ற வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றதோ, அப்பொழுதெல்லாம் உடனே அவர்களுக்குப் பந்தைக் கை மாற்றி விடுகின்ற மனப்பக்குவம் பெற வேண்டும்.

அப்பொழுதுதான், ஆட்டத்தில் வேகமும் விறுவிறுப்பும் ஏற்படும். வேண்டிய வெற்றி பெறும் சூழ்நிலைகளையும் உண்டாக்கும்.

வீணே, தானே, தனியாகப் பந்தைத் தரையில் தட்டிக் கொண்டிருப்பது சக ஆட்டக்காரர்களுக்கு மனச் சங்கடத்தையும், இனம்புரியாத எரிச்சலையும் உண்டு பண்ணுவதுடன், எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் தடுப்பு நிலையை சரிசெய்து கொள்ளவும், தீவிரமாகத் தாக்கி ஆடவும் வகை செய்துவிடும்.

ஆகவே, பந்துடன் ஓடுதல் என்பதை முக்கியம் என்று கருதாமல், பாங்கருக்குப் பந்தை வழங்கி, இலக்கை நோக்கி முன்னேறுவதில்தான் வெற்றியின் ரகசியமே அடங்கிக் கிடக்கிறது என்பதை உணர வேண்டும்.

பாங்கரும் தன் பந்தை வாங்குவதற்கேற்ற வகையில் நின்று ஆடவேண்டும். தேவையானால்,எதிராளி அறியாமல், கேட்டே பெறவும் வேண்டும். இந்த ஒற்றுமையான பணியில்தான் உயர்வு கிடைக்கும்.

**பாங்கரின் பணி:** தன் கையிலே பந்தை வைத்திருக்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் வளையத்தில் பந்தை எறியும் வாய்ப்பை எதிர்நோக்கி, இங்குமங்கும் பந்தைத் தட்டியவாறு ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில். அவருடைய பாங்கர் அங்குமிங்கும் ஓடிச்சென்று, எதிர்க்குழுவினரின் கவனத்தை மாற்றிவிட முயல வேண்டும்.

அவர்களின் கவனம் திரும்பி விட்டால், திசைமாறி விட்டால், பந்துடன் இருப்பவர் எளிதாகப் பந்தை வளையத்திற்குள் எறிந்து விடுவார். இல்லையென்றாலும்பாதகமில்லை. அங்குமிங்கும் சுற்றி வரும்பொழுது தனது ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் தனியாக விடப்பட்டிருப்பார் அல்லவா!

அவரிடம் பந்தைத் தந்து எறியச் செய்து வெற்றி எண்ணைப் பெற்றுக்கொள்கின்ற வாய்ப்பாவது கிடைக்குமே!

இந்த முறையைத் தாக்கும் குழுவோர் பின்பற்றியே ஆடுவது, வெற்றி பெறுவதற்குரிய வாய்ப்பை எளிதாகப் பெறமுடியும் என்று உணரவும்.

**திரையிடு:** முன் கூறிய முறைகளில் தடுப்பு அதிகமாக இருந்து, பந்துடன் முன்னேற இயலவில்லை என்கின்ற பொழுது, தன்னுடைய பாங்கருக்குத் தந்து விடலாம். தந்து விடுவதுடன் தனது கடமை முடிந்து போய் விட்டது என்றோ, அவர் எறிந்த பிறகு பலகையில் பட்டுப் பந்து திரும்பினால் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்றோ வாளா இருக்கக்கூடாது.

பாங்கரிடம் பந்தைக் கொடுத்த பிறகு, அவர் அருகில் யாரும் வரமுடியாதவாறு நின்று, எதிரிகளைத் தடை செய்வது போல திரையிட்டு, திசைமாற்றி, பாங்கரை சுலபமாக வளையத்திற்குள் எறியும் தன்மையை உண்டாக்க வேண்டும்.

**வேகமும் லாவகமும்:** விளையாட ஆரம்பித்த உடனேயே, ஆட்டத்தில் வேகமும், விறுவிறுப்பும் இருக்கவேண்டும். தாக்குதல் அதிகமாகவும், முற்றுகை பலத்தளவில்இருக்கும் பொழுதுமே எதிரிகள் தங்களைக் காத்துக்கொள்ள முனை வார்கள். அதே சமயத்தில் அவர்கள் தாக்குகின்ற முயற்சி யிலும் சிறிது பின்வாங்குவார்கள்.

எனவே, மேலே கூறிய தாக்கும் முறைகளைத் தாக்கி ஆடும் குழு பின்பற்றவேண்டும். பயன்படுத்த வேண்டும். பயன்பெறவும் வேண்டும்.

இனி, தடுத்தாடும் முறைகளைக் காண்போம்.

## தடுத்தாடும் முறை (Defense)

தடுத்தாடும் ஆட்டத்திற்குத் தேவை சுறுசுறுப்பு (Alertness). உடல் சமநிலை (Balance); ஒன்றிய மனநிலை (Concentration) அத்துடன் இன்னும் ஒன்று, அதுதான் கூர்மையான கண்ணோட்டம்.

ஆட்டம் தொடங்கியதிலிருந்து தொடர்ந்து, மிகு வேகமாகஆடப்படுகின்ற ஆட்டம் கூடைப்பந்தாட்டமாகும்.

எப்பொழுது பந்துவரும், எப்பொழுது பந்தை அனுப்பலாம், எப்படி ஆடலாம் என்று எண்ணுவதற்கே நேரமில்லாதவாறு ஆடப்படுகின்ற ஆட்டத்தில், பந்து தன்னிடம் இருக்கும்பொழுது எதிரி அதைக் கவர முயற்சிக்கின்ற பல முயற்சிகளைத் தடுத்தும், குறிபார்த்து வளையத்திற்குள் பந்தை எறிய முயலும் போது தடுத்தும்—அவர்களுக்குள் வழங்கிக் கொள்கிற பந்தை இடைமறித்து எடுத்தும் அடுத்தடுத்து ஆவன செய்ய வேண்டும்.

ஆகவே, தடுத்தாடுவோர் தன்னிலையில் தளராது, தவறாது, தடுமாறாது காத்துக்கொள்வது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும்.

யாரைத் தடுக்கக் காவல் புரிகின்றோமோ, அவர் எங்கெங்கு போகிறாரோ, எவ்வாறெல்லாம் முன்னேறுவதற்காக இயங்குகின்றாரோ, முயல்கிறாரோ, அவ்வாறெல்லாம் பின் தொடரும் தன்மையில், தானும் அவரே போல் இயங்கும் பொழுது தள்ளாடி விழாமலும் சமநிலை இழக்காமலும் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

மற்றவர்களின் ஆட்டத்தைப் பற்றியோ, பார்வையாளர்கள் பேச்சையோ, சிரிப்பையோ பற்றி கேளாச் செவியுடன், காணா விழிகளுடன் அவருடனே தொடர்ந்து செல்கின்ற ஒன்றிய மனநிலை **ஆளுக்கு ஆள்** (Man to Man) காவல் முறைக்குத் தேவையாகும்.

முன்னேறி வரும் எதிர்க் குழுவினரைத் தடுப்பதற்காக நிற்பவர், குறைந்தது 16 அங்குலத்திலிருந்து 21 அங்குலம்

வரை தூரத்திற்கு ஏற்ப, கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து நிற்க வேண்டும். ஒருகால் சற்று முன்னதாக இருப்பது போல் நின்றாலும் நல்லதுதான்.

வலதுகால் முன்னிருந்தால் வலது கையையும், இடது காலை முன் வைத்திருந்தால் இடது கையையும் உயர்த்தி வைத்து நின்று தடுத்தலுக்குரிய கடமையைச் செய்யலாம்.

நடு ஆடுகளத்தில் நின்று காவல் செய்யும் பொழுது, எந்தக் கை, எந்தக் கால், எந்தப் பக்கம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை அந்தந்த சூழ்நிலைக்கேற்ப, அவரவர் வசதிக்கேற்ப நிற்கலாம்.

அவசரத்தில், காலை அதிகமாக விரித்து வைத்துக் கொண்டு நிற்பதும், உணர்ச்சிவசமாகி, உடலை மிகவும் முன்னுக்கு வளைத்துக் கையை நீட்டி எதிரியை மடக்க முயல் வதும் தடுக்க முயல்வதும் இயலாத காரியமாகும். இது, எதிரியின் அசைவுக்கு, இயக்கத்திற்கேற்ப செயல்படாமல் தடுத்து விடுவதுடன், எல்லா முயற்சியையும் கெடுத்து விடும்.

எனவே, நினைத்த மாத்திரத்தில் நடக்க, ஓட, பக்க வாட்டில் நகர, போன்ற இயக்கங்களை நொடியில் நிறை வேற்றத் தயாரான நிலையில் நிற்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்பொழுதும், தான் பாதுகாக்கின்ற வளையத்திற்கும், முன்னேறி வரும் எதிராளிக்கும் இடையில் நின்றுதான் தடுக்க முயல வேண்டும்.

எதிராளி சுழல் தப்படி எடுத்தாடும் போதுதான் அவரிடமிருந்து பந்தைக் கவர அல்லது தட்டிவிட, அவரது பின்புறமாக அல்லது பக்கவாட்டில் செல்லலாம்.

எப்படியிருந்தாலும், காத்து நிற்கின்ற உம்மைக் கடந்து அவரைப் போகவிட்டு விட்டால், நிச்சயம் வளையத்திற்குள் பந்தை எறிந்துவிடும் வேலையைக் கச்சிதமாகச் செய்து

விடுவார் என்பதால், உம்மைக் கடந்து செல்ல முடிந்தவரை அனுமதிக்கவே கூடாது.

பந்தைப் பிறரிடமிருந்து கவர்ந்து கொள்வது என்பது ஓர் அரிய கலையாகும். ஆற்றல் மிகு திறனாகும்.

தன்னிடமுள்ள பந்தை எதிராளிகளிடமிருந்து காத்துக் கொள்ள சிலர் நெஞ்சுக்குமுன் பிடித்திருப்பார்கள். பாதுகாப்புக்காக இடுப்புக்குக் கொஞ்சம் கீழாகப் பிடித்திருப்பார்கள். அல்லது அடிவயிற்றின் மேலே வைத்து அழுத்திவைத்திருப்பார்கள். உயரமானவர்கள், தங்கள் தலைக்கு மேலே பந்தை வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இன்னும், பின்னால் இருந்து தாக்கும் எதிராளிகளிடமிருந்து தப்பிக்க, கைகள் இரண்டையும் முன்புறம் எவ்வளவு நீட்ட முடியுமோ அந்த அளவுக்குத் தூரமாக நீட்டிப் பந்தைக் காத்துக்கொள்வார்கள். இன்னும் சிலர், அடிவயிற்றுக்கருகில் பதுக்கிக் கொள்வது போல, பந்தை வைத்து அணைத்தபடி குனிந்து கொள்வார்கள்.

இவ்வாறு காத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்களிடமிருந்து, பந்தை எவ்வாறு கவர்ந்து கொள்வது என்ற திறனையும் கற்றுக் கொண்டால் தானே, ஆட்டத்தில் புகழுடன் பிரகாசிக்க முடியும்?!

வளையத்திலோ அல்லது பின் பலகையிலோ பந்து மோதித் திரும்பும்பொழுது பிடித்துக்கொள்கின்ற ஒருவர், பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டவுடன் கீழே காணும் மூன்று முறைகளில் பந்தைக் காத்துக் கொள்ள முயற்சிப்பார்.

முதலாவதாக, பந்தைத் தலைக்கு மேலேயே பிடித்துக் கொண்டிருப்பார், அப்படி பிடித்துக் கொண்டிருந்தால், அவர் தாவிக் குதித்துப் பந்தைப் பிடித்துத் தரைக்கு வந்து நின்றவுடன், உடனே தாண்டி, பந்தைத் தட்டி விட்டுக் கவர்ந்துகொண்டுவிட வேண்டும்.

இரண்டாவது முறையாக, பந்தைப் பிடித்தது இடுப்பை வளைத்து முன்பக்கமாகக் குனிந்து, பந்துடன்

கைகளை முன்புறமாக நீட்டிக் கொள்வது. இவ்வாறு அவர்கள் முன்புறமாகக் குனிந்திருந்தால், சரியான சமயம் பார்த்து முன்புறம் ஓடி, பந்தைத் தட்டிவிட வேண்டும். இதற்கு, திடீரெனப் பாய்ந்து முன்னேறும் திறமை வேண்டும்.

மூன்றாவதாக, சிலர் அடிவயிற்றுக்கருகில் பந்தை வைத்து பதுக்கிக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு பதுக்கிக் கொண்டு, சுழற்தப்படி இட்டு முன்னேற நினைத்தால் அல்லது முயன்றால், அவர் அடிக்கடி அதுபோன்ற சுழற்தப் படி இடும் நிலையில் எந்தப் பக்கம் திரும்புகிறார் என்பதை உன்னிப்பாகக் கவனித்து அந்தப் பக்கமாகக் கை நீட்டி மடக்குவதற்குரிய சூழ்நிலையில், அவருக்கு முன் சென்று தயாராக நின்று கவர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தைப் பிறரிடமிருந்து கவர விரும்புகிற வர்கள், எப்பொழுதும் எதிராளியை நோக்கி அவருக்கருகில் நின்று, அவர் பந்தைக் கவர்கின்ற நிலையிலே நிற்க வேண்டும்.

ஏன் முன்னே போய் தயாராக நிற்கவேண்டும் என்றால், அதற்கு காரணம் இருக்கத்தான் இருக்கிறது. அவர் பந்தைப் பிடித்துக் கொண்டு அடுத்தப் பக்கம் நகர, பந்துக்காக ஓடியவர் அவர் மேல் மோதிக்கொள்ள, இதனால் 'உடல் தொடர்பு' என்ற தவறுக்கு ஆளாக நேரிடுமே! ஓடிய வேகத்தில் உடனே நிற்கமுடியாதல்லவா! 5முறை, தவறுக்கு உள்ளானால் ஆட்டத்தை விட்டல்லவா வெளியேற நேரிடும்! இன்னும் ஒரு குறிப்பை எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எதிராளியிடமுள்ள பந்தை, நேரடியாகவே எதிரே நின்று போய் பிடுங்கக் கூடாது. அப்படிப் பிடுங்கும் பொழுது, அவரும் வலிந்து பற்ற அதனால் 'பிடிநிலைப் பந்து' (Held Ball) ஏற்பட வழியாகிவிடுகிறதே! அதற்கும் ஒரு வழியிருக்கிறது.

எதிராளி கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்துக் கொண்டு நின்றால், பிடிப்பவர் ஒரு காலை அதன் நடுவில்

வைத்து, பந்தைக் கவர முனையலாம். முன்பின்னாக கால்களை வைத்திருந்தால், அதாவது இடது காலை முன்னால், வலது காலை பின்புறமாக வைத்திருந்தால், பிடிப்பவரும் இடது காலை அவர் கால்களுக்கு இடையேயும் வலது காலை பின்னேயும் வைத்திருந்து பந்தைப் பிடித்துக் கவர்ந்து கொள்ளலாம்.

பந்தினை, இழுத்துக் கவர்தல் என்பது எளிதான காரியமல்ல. ஆகவே, எதிராளியிடமிருந்து பந்தை இழுக்காமல், விரல்களை விரித்தவாறு அவர் கையிலிருந்து பந்தைத் தரையை நோக்கி விரைவாகத் தள்ளிவிட முயல வேண்டும். அல்லது, கைகளில் இருக்கும் பந்தைக் கையை விட்டு மேல் நோக்கித் தள்ளி விடலாம்.

இவ்வாறு பந்தைக் கவர்கின்ற முறையைத் தெரிந்து கொண்ட நிலையில், தடுத்தாடுவதற்காக எவ்வாறு தயாராக நிற்க வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஒருவர் தடுத்தாட நிற்கிறார் என்றால், நினைத்த இடத்திற்கு ஓடுவதற்கும், பக்கவாட்டில் காலடி வைத்தாடுவதற்கும், பந்தைப் பிடிக்க மேலே தாவுவதற்கும், எதிரியின் முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்வதற்கும் ஏற்ற முறையில் வசதியாக நிற்கவேண்டும் என்பது ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரியும்.

பந்தை வைத்துக்கொண்டு எதிரே நிற்கிற எதிர்குழு ஆளின் இயக்கம் தெரிந்து, பந்தைத் தட்டிக்கொண்டு ஓட விடாமல், முகக்குறிப்பையும் உடலசைவையும் தெரிந்து அவரின் எண்ணம் நிறைவேறாமல், செயல்பட முடியாமல் செய்ய வேண்டும். இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? இருக்கும் நிலையில் இருந்து இடது புறமாக இயங்க வேண்டுமானால், இடது காலைத்தான் முன்னே இயக்க வேண்டும். முன்புறம் போக வேண்டுமென்றால், இரு கால்களில் எந்தக் கால் முன்புறமாக அந்த நேரத்தில் இருக்கிறதோ, அக்காலையே இயக்க வேண்டும்.

தடுத்தாடுவதற்கு எண்ணத்தில் விரைவு, செயலில் சுறுசுறுப்பு, எதிரியின் மனக் குறிப்பை அறிகின்ற அறிவின்

பிரதிபலிப்பு இவைகளுடன் நினைக்கின்ற இடத்திலே உடனே நிலைமாறாமல் நிற்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

வளையத்திற்குள் பந்தை எறிய முயற்சிக்காமல், தன் பாங்கருக்கு வழங்குவதற்காகக் காத்திருக்கும் எதிராளியை. சிறிது குனிந்தவாறு நின்று, இடது கை அல்லது வலது கையை, (உள்ளங் கை பந்தைப் பார்ப்பதுபோல) பந்துக்கு அருகாமையில் வைத்துத் தள்ளுவதுபோல நின்று தடுக்கவும்.

பந்தைப் பெறும் இம்முயற்சியில் வெற்றிபெறா விட்டாலும், தன்னைமீறி அவர் பந்துடன் ஓட அனுமதிக்கக்கூடாது என்பதை மறக்கவே கூடாது.

அவர் பந்தை எறியும் பாவனையில் அல்லது எறிகின்ற முயற்சியில் நிற்கும்பொழுது, இன்னும் அவர் அருகில் சென்று, முன்னைவிட நிமிர்ந்து நின்று, கையை பந்துக்கு மேலே உயர்த்தி, குதித்து எறிகின்ற முயற்சியைத் தடுத்து விடவேண்டும்.

தன்னை ஏமாற்றிவிட்டு பந்துடன் ஓடும் ஆட்டக்காரரை உடனே வேகத்தோடு சென்று தடுக்க முயல்வது முறை தான். ஆனால் 'தவறு' ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகவே, அதிகம் உயரே எழும்பாமல், தரையோடு தரையாக நடப்பதுபோல விரைந்து முன்னே சென்று அவரைத் தடுக்க முயல வேண்டும்.

அவ்வாறு முயன்றும் முடியவில்லை என்றால், அவர் எறியத் தயாராகும் வாய்ப்பினை (Position) அறிந்து, பந்து செல்லும் வழிதனைப் பார்த்து, கைகளை விசிறிபோல் அசைத்து வழிமறிக்க வேண்டும்.

பின்னால் இருந்து பந்தைத் தடுக்க முயன்றால் நிச்சயம் தவறுக்கு ஆளாகத்தான் நேரிடும். அதனால், நேரே இருந்த இடத்தில் இருந்து தாண்டிக் குதித்தே, பந்துக்கு மேலே கையை உயர்த்தி வைத்திருப்பது ஒன்றே சிறந்த முறையாகும்.

மேலே கூறியவை எல்லாம் எல்லைக் காவல் (Zone Defense) முறைக்கு ஏற்றவைகளாடும்.

## 'ஆளுக்கு ஆள்' (Man to Man)

ஆளுக்கு ஆள் காவல் முறை என்பது, ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரையும், ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரர் பார்த்துக் கொண்டு தடை செய்து காவல் புரிந்து ஆடவேண்டிய ஆட்ட முறையாகும்.

ஆளுக்கு ஆள் காவல் முறையில், எப்பொழுதும் **'ஆளைத்தான் காவல் செய்ய வேண்டும், பந்தை அல்ல'** என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தான் காவல் செய்கின்ற ஆளின் இயக்கம் எங்கெல்லாம் எப்படி எப்படி போகும் என்பதைப் பரவலாகப் பார்வையைச் செலுத்தியவாறே, எதிரியின் மேலே கடைக் கண் பார்வையைப் பதித்தவாறே, காவல் செய்ய வேண்டும்.

கண் இமைக்கும் நேரத்திற்குள்ளேயே, காக்கப்படுகின்ற ஆள் வேறு திசையில் பாய்ந்துபோய் விடுவார் என்பதால், கண்கொத்திப் பாம்பைப்போல கடுமையாக, கூர்மையுடன் கண்காணிக்க வேண்டும்.

ஆட்டம் தொடங்கிய உடனேயே, தான் காக்கின்ற ஆளின் இயக்கங்கள், அசைவுகள், பந்து வழங்கி வாங்கி ஆடும் முறையிலே உள்ள பழக்க வழக்கங்கள், முன்னேறும் வழிமுறைகள், குறிபார்த்துப் பந்தெறியும் ஆற்றல் இத்தனையையும் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

இப்படித் தெரிந்து கொள்வதானது, அந்த ஆளின் இயக்கத்தை முன்கூட்டியே எதிர் நோக்கித் திட்டமிட்டு மறிக்கும் தன்மையை, திறமையை வளர்த்துவிடும். இப்படி ஆடுவதானது, எதிரியின் இயலாத் தன்மையை, காப்பவரின் தனித்திறமையைக் காட்டுவதுடன், ஆட்டம் எதிர் பார்த்தது போலவே சாதகமாகவே அமையும்.

மெதுவாக பந்துடன் ஓடி வந்து, தூர இருந்தே குறிபார்த்து வளையத்தில் எறியும் ஆட்டக்காரரை, அருகாமையில் நெருங்கியிருந்தே காவல்புரிய வேண்டும்.

வேகமாக ஓடிவந்து சரியாகக் குறிபார்த்து எறியும் ஆற்றல் உள்ளவரைக் காக்கின்றவர், கொஞ்சம் தூரத்தி லிருந்தேதான் காவல் புரியவேண்டும். ஏனென்றால், சிறிது தூரத்தில் இருந்தால்தான், நழுவிச் சென்றால்கூட, நிழ லாகத் தொடர்ந்து செல்ல முடியும்.

எதிரியாக இருப்பவர் ஏனோதானோவென ஏதுமறியாத வர்போல் நின்றாலும், இயங்கினாலும், அது உண்மையல்ல. வெறும் பாவனை. பாசாங்குத்தனமுமாகும். அதைக் கண்டு, அவரைக் காத்து நிற்பது வீண் வேலை என்று கருதிக் கொண்டு காவலை தளர்த்திவிடக் கூடாது.

இந்த அசந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்தி, அவர் முன்னேறிச் சென்றுவிடுவார் என்பதால், எப்பொழுதும் ஆளையே காவல்புரிய வேண்டும். அதுதான் இந்தக்காவலின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

இனி, தடுத்தாடும் ஆட்டக்காரர்களுக்குத் தேவையான ஒருசில குறிப்புக்களை கூறுவோம்.

தடுத்தாடுவோர் எப்பொழுதும் பந்தயக் குதிரையைப் போல முன்னேறும் தயார் நிலையிலேதான் நின்று கொண் டிருக்கவேண்டும்.

தன்னைமீறி, எதிராளியை முன்னேறிச் செல்லுமாறு விட்டுவிடக்கூடாது.

அவ்வாறு மீறிச் சென்றுவிட்டாலும், வளையத்திற்குள் குறிபார்த்துப் பந்தை எளிதாக எறியவிடக்கூடாது.

தன்னை மீறிவிட்டு, தகுந்த ஓர் இடத்தில் நின்று, வாய்ப்புடன் வசதியாக இருந்து, குறிபார்த்து எறியும் சாவகாசமான சூழ்நிலையையும் எதிராளிக்குத் தந்துவிடக் கூடாது.

எதிரியும் அவர் பாங்கரும் தங்களுக்குள் பந்தினை வாங்கவும் வழங்கவும் போன்ற செயல்களைச் சுலபமாகச் செய்துகொள்ள இடமே அளிக்கக்கூடாது.

வாய்ப்புக் கிடைக்கும்பொழுதெல்லாம், நெருக்கமாக நின்று, எதிராளியின் முயற்சிகளைத் தடுத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும்.

குழு ஒற்றுமை தேவை என்பதால், எப்பொழுதும் தனது குழுவின் அங்கத்தினர்களைக் கலந்து அதற்கேற்ப நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

இரண்டு கைகளையுமே உயரே தூக்கித் திரையிடுவது போல அசைத்துத் தடுக்கும் பழக்கம் கூடாது. அது உடல் சமநிலையை இழக்கச் செய்துவிடுவதுடன், பக்கவாட்டில் கையை வீசி தடுத்தாடும் ஆற்றலைத் தடுத்துவிடும்.

ஒரு கையை மேலே உயர்த்தி அசைக்கவும், இன்னொரு கையை தோளமைப்புக்குக் கீழே, ப்க்கவாட்டில் தொங்க விட்டு, இடுப்புக்கு மேலே உள்ள உடல் பகுதியை சிறிது முன்னுக்குத் தள்ளியவாறு தடுத்தாட நிற்பது நல்லது.

தீர்மானமாக, தீவிரமாக, உறுதியாக நின்று தடுக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கையை எப்பொழுதும் இழக்கக் கூடாது. தாழ்வு மனப்பான்மையும் தம்மிடம் தலை காட்டவே கூடாது.

எதிராளி பந்தைக் குறிபார்த்து எறிய விடாமல், எப்படியாவது விதிக்குட்பட்ட முறையில் தடுத்துவிட வேண்டும்.

ஏமாற்றிச் செல்லும் எதிராளியைத் தொடர்ந்து, பின்னால் சென்று, முன்னேற்றத்தைத் தடைசெய்ய முயல வேண்டும்.

எதிரியின் நடமாட்டத்தைப் பொறுத்து, உமது 'தடுப்பு'த் திறமையை, அமைப்பை மாற்றிக்கொண்டே யிருக்கவும்.

அருகில் இருக்கும் எதிரியைத் தடுக்க, ஒரு கையை உயர்த்தியும் மற்ெருரு கையை பக்கவாட்டிலும் வைத்துத் தடுக்க வேண்டும்.

முன் வைத்திருக்கும் ஒரு காலே, தரையில் சமமாக (Flat) வைத்திருந்தால்தான், முன்னும் பின்னும் இலாவக மாக, வேகமாகத் திரும்பவும், ஓடவும் முடியும்.

பந்துடன் எதிரில் உள்ள எதிரியை, திரையிட்டுக் கை வீசி மறைக்கும் முறையைப் பின்பற்றவும்.

பலகையில் மோதிவரும் பந்தை (Rebound) எடுப்பதி லும் பிடிப்பதிலும் அதிக விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

எதிரியின் ஏமாற்றுதலுக்குச் சீக்கிரம் ஏமாந்துவிடக் கூடாது.

பந்துடன் ஓடி வருகின்ற ஒருவரை வளையத்திற்கு அருகாமையில் வரவிடாமல், பக்கக் கோடுகளுக்குப் பக்க மாகவே சென்று ஆடும்படிதான் விடவேண்டும்.

ஆத்திரத்தில் ஆள்மேல் மோதிக்கொண்டு, தவறுகள் பெற்று, ஆட்டத்தைவிட்டு வெளியேற்றப்பட்டு விடும் சூழ்நிலேயை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவே கூடாது.

உணர்ச்சி வசப்பட்டு தவறுக்கு ஆளாகவோ, ஆளாக் கவோ கூடாது. விளேயாட்டின் புனிதமே அதனுல் பாழ் பட்டுவிடும்.

பார்வையாளர்கள் பேச்சுக்கும் ஏச்சுக்கும் செவி சாய்க்காதீர். எதிரிகள் 5 பேர் மட்டும் தான் உமது கண்ணுக்குத் தெரியவேண்டும்.

குழு ஒற்றுமையைக் கட்டிக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எதிரிக்கு முன்னால் சென்றுதான் பந்தைப் பிடித்தாட வேண்டும். தோல்வி மனப்பான்மை மனதில் தோன்றவே கூடாது.

தாக்கி ஆடவும் தடுத்தாடவும் போன்ற சூழ்நிலைகள் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் மாறி மாறி வரும்.

எதிர் வரும் சந்தர்ப்பங்களையும், புதிராய் தோன்றும் பிரச்சினைகளையும் சமாளித்து, விளையாடும் முறைகள் அனைத்திலும் விதிகளை மீறாமல், எதிர்த்தாடுவோரை வெறுக்காமலும் பழிக்காமலும் இருந்து ஆடுவதுதான் உண்மையான விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அழகாகும்.

வெற்றி மட்டுமே விளையாட்டின்நோக்கமல்ல, முக்கியமுமல்ல. விளையாட்டில் கற்றுக்கொள்கின்ற அன்பு,பொறுமை, அடக்கம், ஒற்றுமை, அடுத்தவரை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும் அறிவு, புலனடக்கம் போன்ற குணங்கள் தான் வாழ்க்கைக்கும் தேவைப்படுகின்றன என்பதால், வாழ்க்கையை முன்னேற்றும் கருவியாகத்தான் விளையாட்டைக் கொள்ளவேண்டும்.

வாழ்க்கையைப் பயன்படுத்திப் பதப்படுத்தி, வளம் நிறைந்ததாக மாற்றி நம்மை இன்பத்தில் ஆழ்த்துகின்ற விளையாட்டை, இன்பத்திற்காகவே ஆடி மகிழ்வோம். போட்டிக்காகவே போராடுவோம்.

'புதிய புதிய முறைகளைக் கற்றுத் தேர்ந்து, பெருமை பெற வாழ்வோம்' என்ற குறிக்கோளுடன் கூடைப் பந்தாட்டத்தை ஆடி மகிழ்வோம்.

கூடைப் பந்தாட்டத்தின் நோக்கமே இதுதான். இந்த நோக்கம் நிறைவேறிவிட்டால், இதுவே நம்மை ஆனந்த மயமான உலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் அற்புத உணர்வோவியமாக மாறும்.

நாமும் பெறுவோம்—நலமுடைவோம்.